Esperantista Vegetarano 1998



Esperantista Vegetarano 1998

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Movado fondita en 1908 - Unua Honora Prezidanto L. N. Tolstoj -
Membro de IVU kaj kunlaboranta kun UEA

Enhavo

Redaktoroj: William Simcock, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg, Lilia Fabretto.

Adreso: TEVA - C.P. 5050 - IT - 00153 Roma, Italia.

Kovrilo: Mediteranea insulo

Karaj gesamideanoj,

per la LETERO de E/V n-ro 13/97, ni informis la Membrojn pri la pozitivaj iniciatoj de TEVA-anoj en diversaj landoj. En Britio vegetarismo estas nuntempe forta. La respondeculo de nia asocio en tiu lando s-ro William Simcock subtenas ekologiajn organizaĵojn, krom asociojn, kiuj respondecas por pli bona prizorgado de bestoj kaj kontraŭ krueleco; li ĉeestas kongresojn, kunlaboras kun gazetoj kaj tradukas tekstojn en nian lingvon. Bedaŭrinde malgraŭ la brila, klera, sindona aktiveco de pluraj Britaj Esperantistoj en tiu lando nia lingvo estas nun malpli uzata.

En la komenco de nia movado (vidu paĝon 2-a) vegetaranoj kaj Esperantistoj kunlaboris entuziasme kaj harmonie. Pro diversaj kialoj kaj precipe pro la altrudo de la angla lingvo, niaj movadoj poste malunuiĝis. Vegetaranoj nun remalkovris ke la interna ideo de niaj du movadoj similas. TEVA ricevis inviton de Eŭropa Vegetarana Unuiĝo (EVU) partopreni en 1999 la eŭropan vegetaranan kongreson en Widnau, Svislando. Bona artikolo pri TEVA aperis en "EVU-News", la organo de EVU, kaj artikoloj pri TEVA aperis ankaŭ en aliaj gazetoj. En la jaro 2000 la monda vegetarana kongreso okazos en Toronto, Kanado, kaj la loka asocio de Toronto, kiu gastos la kongreson mem, petis de ni informojn pri nia organizo, ĉar pluraj lingvoj estas parolataj en tiu lando, kaj ili deziras kontaktojn ankaŭ kun TEVA.

Nia aktuala programo estas: krom "vivu kaj lasu vivi", kiel la slogano de nia asocio citas, individue vivi ĉiutage kaj ĉiuokaze niajn ideojn je kiuj ni kredas, ĉar la vera motoro de movado estas la vivado de la ideoj; levi la nivelon de nia lingva sciado por pli bone disvastigi niajn ideojn; uzi konstante nian lingvon; simpligi la lernadon de ĝi al la interesatoj per pli modernaj, praktikaj, klaraj, simplaj instruaj iloj (la reklamileto "Esperanto Simple en 7 Lecionoj" en la itala, angla, rusa kaj slovena, estas je dispono de la Membroj interesataj al reklamado). Krome ni devas antaŭenigi produktadon de nutro-produktoj ne gene modifitaj, kaj kunlabori loke kaj internacie kun vegetaranaj kaj ekologiaj centroj por ricevi fruktojn kaj vegetaĵojn, kiuj estas laŭnature kaj senvenene kultivataj (vidu E/V-n 1997); ni devas daŭre propagandi niajn ideojn, kaj ĉiam sen trudo.

Ĉijare ni celebras la 90-an datrevenon de la fondiĝo de nia movado. Ni renkontas niajn Membrojn kaj amikojn, okaze de la Kunveno de TEVA kadre de la UK en Montpeliero. Pri niaj venontaj renkontiĝoj, ni informos vin per la LETERO de E/V.

Ĉiam antaŭen!



Nia Movado festas 90 Jarojn!



En la somero de la jaro 1908 en Dresdeno (Dresden), Germanio, okazis la 4-a Universala Kongreso de Esperanto kaj samtempe kaj samloke okazis vegetarana kongreso. La jaro 1908 markis en la historio de la vegetarana kaj esperantista movadoj tri gravajn eventojn: la fondiĝo de Universala Esperanto Asocio (UEA) la 28-an de Aprilo en Genevo (Genève), Svislando, la fondiĝo en Dresdeno de "International Vegetarian Union" (IVU), kaj de Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV). IUEV poste ŝanĝis la nomon al Vegetara Ligo Esperantista (VLE), kaj fine al Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA).

En la komenco, la oficiala Organo de la esperantista vegetarana movado estis "Vegetarano", kaj de la jaro 1927 ĝis la jaro 1932 "Vegetarano" estis samtempe oficiala organo de VLE kaj de la ne esperantista IVU; ĝi enhavis informojn pri vegetarismo en la mondo ankaŭ en la angla, franca kaj germana lingvoj; ĝia redaktoro estis Oscar Bünemann kaj la redaktejo estis en Hamburgo (Hamburg), Germanio.

Aktiva estis la kunlaborado inter la du movadoj. Al salutoj de VLE al Londona vegetara societo okaze de la internacia kongreso de vegetaranoj en Londono en 1926, la iama sekretario Frank Wyatt respondis: "*Mi tutkore dankas vin pro via afabla saluto transdonita al la membroj kaj amikoj de la Londona Vegetara Societo, kiuj kolektiĝis en la libertempa centrejo Bexhill-on-Sea. Via saluto estis legata al la kunestantoj, kaj la fervoro, kun kiu propono por same varma resaluto estis aklamata, bone evidentigis ilian ĝojon kaj komprenon de via saluto. Ni esperas ke la Vegetara Ligo Esperantista bone sukcesos en sia penado, por efektivigi pli fortan spiriton de frateco per la disvastigo de Esperanto kaj Vegetarismo. Ĉiu el tiuj du movadoj, laŭ sia propra maniero, helpas disvastigi la samajn grandajn principojn. Mi fidas, ke la proksima internacia vegetarana kongreso plene evidentigos al ĉiuj interesuloj, ke en sia celado la Esperantistoj kaj la Vegetaranoj estas esence unu. Kun sindonaj salutoj, via Frank Wyatt*".

S-ro Christopher Fettes, nuna Prezidanto de TEVA, estis antaŭ la fondiĝo en 1985 de "European Vegetarian Union" (EVU), Regiona Sekretario por Eŭropo de IVU. La nuna kasisto de TEVA S-ro William Parrott, estis dum pluraj jaroj kasisto de IVU.

Ofte oni petas de ni ĉu la iniciatinto de la Lingvo Internacia, Lejzer Zamenhof mem estis vegetarano. Laŭ la informoj, kiujn ni havas ĝis nun, ne ekzistas pruvo ke li estis vegetarano, aŭ ke li ne estis. Ni scias ke li estis simpatianta al vegetarismo. Lev. N. Tolstoj akceptis la honoran prezidantecon de la movado, kaj L. Zamenhof asertis ke li deziras egale aparteni al ĉiuj, ĉu viandomanĝantoj aŭ vegetaranoj, kaj fakte li deziris esti kaj resti ĉiam "simpla batalanto" en la movado. Administranto kaj animo de VLE estis Renè de Ladevèze.

Pro politikaj mondaj eventoj, pro la militoj, kiuj disigis gentojn, komunumojn kaj asociojn en multaj landoj, kaj fine pro la angla lingvo, kiu nedemokrate sin trudis, ankaŭ niaj du movadoj ĉesis kunlabori. Feliĉe reciproka intereso lastatempe revekiĝis.

De la malproksima jaro 1908, malgraŭ la gravaj malfacilaĵoj, nia asocio longe vojiris. Niaj temoj atingis homojn en pluraj landoj per la senĉesa, sindona agado de la TEVA-anoj.

La venontaj etapoj estas la jaro 2000, kaj nia jarcenta datreveno en 2008. Ni kunlaboros en la programo de la Kampanjo 2000, kiun UEA lanĉis; ĝi antaŭvidas la jenajn agocelojn: a) altigi la nivelon de la movado kaj de la komunumo, b) altigi la prestiĝon de Esperanto per informkampanjoj al neesperantistoj, c) altigi nian influon en internaciaj organizaĵoj, kiuj rekte aŭ ne rekte okupiĝas pri lingvoj. Kampanjo 2000 estas larĝskala, kaj ĉiu individue kaj ĉiuj fakaj grupoj povas efike kunlabori por atingi tiujn celojn, kiuj estas de ni ĉiuj. Por nia jarcenta datreveno nia tasko estas grava, kaj la programoj estas multaj.

Ĉu ni atingos la venontajn etapojn kun kontentiga sento pro nia sukcesa laboro?

AKVO FREŜA, AKVO PURA

Eniĝi en freŝan, puran akvon estas renaskiĝo en unueco kun vivodona elemento. Tradicia enakviĝo estas komuna kun pluraj kulturoj religiaj kaj laikaj, kaj ĝi nin reirigas al la origino de nia vivo, al la protektanta akvo en nia patrina sino. Sed enakviĝo ne celas nur purigi nian korpon ekstere, aŭ spirite laŭ religiaj ritoj; ĝi okazas ankaŭ interne en nia korpo.

Nia korpo estas ĉirkaŭ okdek-procente akvo. La sango konsistas precipe el akvo, kiu portas la malgrandajn ruĝajn ĉelojn al ilia celstacio. Akvo estas pli grava ol manĝaĵo; la kvanto, kiun normala persono devus konsumi dum dudek kvar horoj, estas minimume unu litro kaj duono. Malmulto da akvo estas sorbata de stomako kaj de maldika intesto; granda kvanto estas sorbata en dika intesto kaj kojlo. Manĝaĵo donas multe da akvo al nia korpo: inter sesdek kaj naŭdek procento ĉirkaŭ; sed kiam ni kuiras la manĝaĵon, ĝi iĝas pli solida kaj koncentrita.

Kiom da akvo ni devas trinki? Ni estas dotitaj per natura instinkto de soifo, kiu devus diri al ni kiom, kaj kiom ofte ni bezonas trinki. Tamen niaj nuntempaj civilizitaj viv-kutimoj kreis en ni perversan soifon kaj perversan apetiton. Tiu, kiu ŝarĝas sian korpon per ne organikaj substancoj, pezaj kondimentoj, pezaj proteinoj kaj koncentritaj manĝaĵoj, bezonas multe pli da akvo por porti ilin al sango kaj al la eliminaj organoj: ne malpli ol ses aŭ ok glasoj da akvo ĉiutage. Tamen se oni reiras al la ĝusta, vivmaniero - kiu ne estas "dieto" en la erara senco de la vorto nuntempe uzata, sed en la senco de sana vivmaniero (vidu artikolon en E/V-93 "Dieto, Medio, Vivmaniero"), vi konstatos ke via soifo revenos al natura instinkto, kiu diros al vi kiom da akvo vi bezonas.

La plej bona kaj pura akvo estas tiu, kiu alvenas de freŝaj fruktoj kaj legomoj. Tiu, kiu alvenas ekzemple de grapfrukto, estis filtrita plurfoje irante tra la fibroj de la radikoj, arba trunko kaj branĉoj, antaŭ ol fine alveni al frukto; kaj tiu purega, freŝa, potenca akvo portos al vi la plej bonan nutradon, kiu la korpo povas ricevi.

Bonaj Novaĵoj

el BRITIO

Faktoj

En 1945, laŭ loka raporto, la nombro de vegetaranoj en Britio estis 100.000. Nun, la vegetaranoj en Britio estas 3.500.000, laŭ Gallŭp. La nombro duobliĝis en la lastaj dek jaroj. Preskaŭ 46% de la loĝantaro manĝas malpli da viando, precipe ruĝa, ol ili kutimis. La kialoj de la ŝanĝo de nutromaniero estas antaŭ ĉio pro best-amo kaj moralaj, kaj krome sanigaj kaj pro timo je sekvoj de best-malsanoj. Vegetarismo estas la plej rapide kreskanta nutraĵa tendenco en tiu lando, kun tre floranta merkato.

Sojfaboj ne gene modifitaj

Plamil Foods anoncas ke sojfaboj kaj ĉiuj vegetaĵoj, kiujn ili kreskigas en sufiĉe granda areo en suda Britio, devenas el semoj ne gene modifitaj. Oni povas aĉeti tiujn ĉi produktojn ĉe: *Plamil Foods, Bowles Well Gardens,* ***Folkestone, Kent CT19 6PG, Great Britain.***

Rapida Kuirado

Sekaj manĝoj, kiam kuiritaj, ne ĉiam bongustas. Tamen la produktoj por rapida kuirado de ***Good Harvest*** estas tre bonkvalitaj; kaj oni povas aĉeti ilin ĉe ĉiuj memservaj vendejoj; ekzemple Mediteraneaj Vegetaĵoj kun Citrona Kuskuso, Anakardiaj Knelojn kun Abrikota Saŭco, kaj pliaj unupladaj manĝoj el ***Good Harvest*** estas tiel bongustaj kiel homfaritaj.

Donu al mi 5

Gaja kaj informriĉa estas la kampanjo "***Give me 5***" (Donu al mi 5), kiun ***British Dietetic Association*** lanĉis por instigi Britojn manĝi almenaŭ 5 porciojn da fruktoj kaj vegetaĵoj ĉiutage. Per faktoj kaj ciferoj ili montras la sanigajn gajnojn de tiu ĉi elekto. Amuzaj pladprezentoj iĝas fruktojn kaj vegetaĵojn apetitvekaj ankaŭ al infanoj. Kuriozaĵoj, aktualaj sciencaj informoj kaj praktikaj sugestoj plezure vekas scivolecon pri nova kaj antikva nutro-elekto. Por pliaj informoj: ***The British Dietetic Associa-***

tion, 7th Floor, Elizabeth House, 22 Suffolk Street, Queensway, Birmingham B11LS, Great Britain.

Gvid-broŝuroj

VIVA ! eldonis du broŝurojn *The L. Plate Vegan* por veganoj kaj *The L. Plate Vegetarian* por vegetaranoj, kiuj estas ĉiutagaj helpiloj, kaj ili gvidas al bongustaj manĝaĵoj, haveblaj en urbaj kaj vilaĝvendejoj, kun informoj ankaŭ pri sano, nutrado, krom pri kosmetikaĵoj, ŝuoj, vestoj, ktp. La adreso de *VIVA!* estas: *12 Queen Square, Brighton BN11FD, Great Britain, Tel. 01273/777688.*

Lukso sen Ledo

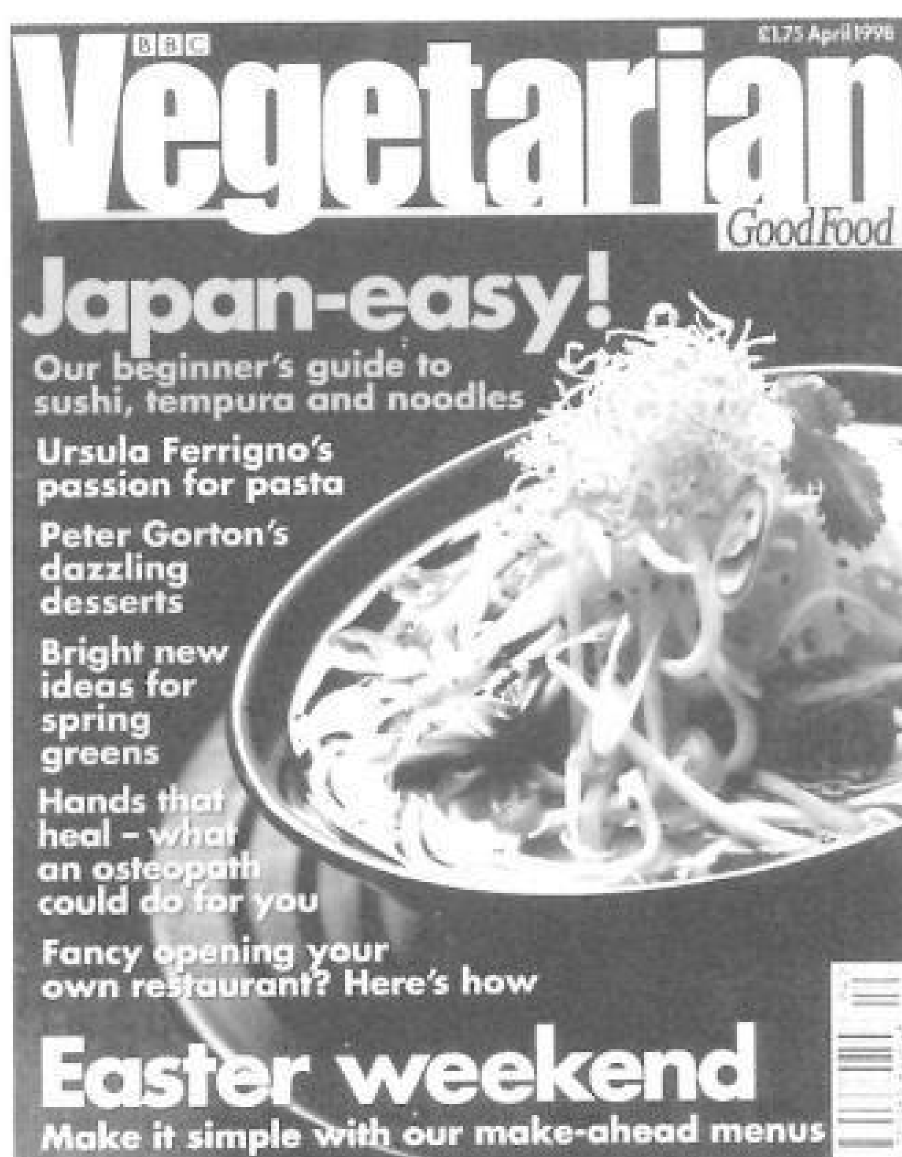
Luxury Without Leather, PO Box 23, High Wycombe, Buckinghamshire HP13 7PL, Great Britain - Tel. 01494 539136, produktas biletujojn, monujojn, sakojn, rimenojn neledaj. La celo de *LWL* estas oferti bonkvalitajn alternativojn al ledaj produktoj sen importi ilin el landoj, kie homaj kaj bestaj rajtoj ne estas respektataj kaj laboro estas ekspluata.

Nacia Vegetarana Semajno

Ĉiujare dum nacia vegetarana semajno *(National Vegetarian Week)* oni povas ĝui tutlande eksposiciojn de produktoj, specimenoj, kuirarto, amuzoj, distraĵoj, ktp. Por informoj pri la festo, la adreso estas: **The Vegetarian Society - Parkdale, Dunham Road, Altrincham, Cheshire WA14 4QG, Great Britain.**

BBC Vegetarian

La monata gazeto *BBC Vegetarian,* bela, kolora, tre riĉa je bongustaj pladoj, estas aĉetebla ĉe gazet-budoj, librovendejoj, en flughavenoj, aŭ ĉe: *BBC Vegetarian Good Food, PO Box 425, Woking, Surrey GU21 1GP, Great Britain, £1.75.*



Bonaj Iniciatoj

el ITALIO

Samideanino *Norina Barelli* el Triesto, Italio, uzas nian lingvon ĉiuokaze. Konstante ŝi disvastigas informmaterialon pri Esperanto ankaŭ dum manifestacioj, kunvenoj, renkontiĝoj favore al best-protektado. Krome, ŝiaj leteroj pri niaj aferoj ofte aperas en ĵurnaloj. Ŝi organizas renkontojn por montri la aktualajn, terurajn suferadojn de bestoj, al homoj, kiuj ŝajnas tion ignori. Frapas la kontraŭeco je homoj, kiuj asertas ke ili amas bestojn, kaj karese zorgas pri sia kato aŭ hundo, kaj samtempe akceptas kaj kontribuas al ĉiutaga, kruela amasbuĉado de bestoj cele al manĝado de iliaj kadavroj. Antaŭnelonge, por Organizo de Best-Protektado kaj Abolicio de Vivisekcio, samideanino *Barelli* organizis debaton pri "Intensa Bredado - Novaj Riskoj por Homoj kaj Bestoj", en kiu partoprenis kuracistoj, best-kuracistoj kaj prof-ino *Margherita Hack,* fama sciencistino pri astronom-fiziko, 75 jarojn aĝa kaj denaska vegetaranino.

Intensa Bredado - Novaj Riskoj por Homoj kaj Bestoj

Margherita Hack prezentis la temon pri la malbono, kiun la homoj faras al la bestoj, kaj kiun la bestoj, bredataj per intensa bredado, faras al la homa sano. Intensa bredado estas neimagebla barbareco kontraŭ bestoj turmentitaj de naskiĝo en bredejoj, kie ili preskaŭ ne povas sin movi. Por paroli nur pri kokinoj, ili eĉ ne povas disfaldi siajn flugilojn; ili ne havas grundon sur kiu kuŝi, kaj ili devas kuŝi sur metalfadenoj. Sennombraj estas la best-suferadoj, kiuj malsanigas iliajn korpojn, kies karno/viando kaŭzas siavice sennombrajn hom-malsanojn. Kiel solvi la problemon kaj eviti la aktualajn, barbarajn best-suferadojn? La solvo estas unu sola: vegetarismo. Tamen pri tio ne ĉiuj konsentas, kaj ni do sugestas ke almenaŭ bredado reiru al pli viveblaj kondiĉoj, pli similaj al natura best-vivmaniero.

Neta Rompo inter Scienco kaj Moralo

D-ro *Roberto Marchesini,* best-kuracisto, poste ekparolis kaj sin demandis: kien ajn malaperis

tiuj sciigoj pri etologio kaj evoluismo, kiuj dum la lasta jarcento revoluciis la sciigon pri best-karaktero? Lastatempaj etologiaj eltrovoj montris kiel bestoj estas sentemaj, kapablas suferi, havas scion pri sia propra sensado, konscion pri si mem, havas rilatojn kun samspecaj kaj alispecaj estaĵoj; ili kapablas amikiĝi, amiĝi, timiĝi, plezuriĝi. Aktualajn sciigojn pri bestoj ni lernas per sciencaj kaj prinaturaj studoj, verkoj, kulturfilmoj, televidaj kaj radiaj programoj, fotografaĵoj, ktp; tamen, ĉiuj tiuj informoj ne iĝas morala propraĵo de la homo. Kiam oni devas agi morale kaj konformigi leĝojn al etika sento, oni pensas ke bestoj estas aĵoj. En la aktuala homa socio ekzistas klara malsinsekvo, neta rompo inter la kampo preskriba, etika, kaj la kampo priskriba, sciiga. Unuaflanke, sekve de alte dokumentitaj sciencaj studoj, oni scias kiel bestoj sentas kaj suferas, kaj aliflanke la moralo zorgas pri la sekso de anĝeloj. Pri bestoj, la moralo rilatas ankoraŭ al la penso de la franca filozofo kaj iniciatinto de la metoda apliko de la racio, Kartezio (*Renè Descartes* - 1596-1650), kiu asertis: "krio de besto estas kiel bruo de maŝino". Sed tiu ĉi teorio apartenas al la pasinteco, ĉar Kartezio ne povis koni la tutan penson pri evoluo kaj la aktualajn nuntempajn eltrovojn pri etologio. Estas nekredeble ke la moralo de nia moderna socio estas senmove ankrita en teorio de antaŭ kvar jarcentoj. Surprizas nin kiamaniere la lern-disciplinoj moralaj kaj sciencaj malproksimiĝis pli kaj pli unu de la alia, kaj kiel la fakuloj pri sciado ne plu kongruas kun moralo.

Nuntempa Societo estas for de Natura Realaĵo

El la disduiĝado inter humanisma scio kaj scienca scio naskiĝas la sensencaĵoj, kiujn ni vidas en la nuntempa mondo. Unu inter pluraj absurdaĵoj estas intensa bredado, kiu konsideras bestojn tute kiel komercajn aĵojn sen iu ajn atento al iliaj naturaj, bazaj karakteroj. Ne estas konsiderata la anatomio de estaĵoj, kiuj estas amasigitaj en mallarĝaj ujoj, kie ili eĉ ne povas disetendi la membrojn; ili ne povas fari la funkcian gimnastikon, tiujn movojn, kiuj estas bezonataj al ĉiuj estaĵoj por plifortigi la korpon. Oni suferas, se oni havas organaron, manon aŭ kruron, kiu estas tenata senmova. La fiziologio de la bestoj ne estas konsiderata. Ĉiuj scias ke estaĵo

estas strukturata por ricevi la koncernan nutraĵon, sed oni trudas al herbovora remaĉulo, kies speciala formo de stomako estas taŭga por herb-nutrado, iĝi karnomanĝa; pro tio, remaĉulo ne plu uzas siajn triantaŭstomakojn, kiujn netaŭga manĝaĵo preterpasas. Oni ne konsideras pri la natura bestnutra procedo, kiu daŭras de milionoj da jaroj, kaj nun abrupte oni ŝanĝas ĝin. Oni ne konsideras la realaĵon ĉirkaŭan, kaj oni perfortas la karakteron de la besto. Ĉiuj konas la sekvojn de kontraŭnatura bestnutrado, kiu portis al Bovina Spongoforma Encefalopatio kaj al la homa malsano nomata "*Creutzfeldt Jakob*". Ne estas Naturo, kiu sin revenĝas - kiel iu asertas - pro daŭra rabado kaj misuzado fare de la homo. Naturo ne sin revenĝas. Bovina Spongoforma Encefalopatio kaj la homa malsano "*Creutzfeldt Jakob*" estas simpla rezulto de la stultaĵo de homo, kiu ne konsideras la sekvojn de siaj propraj agadoj. Estas aroganteco de homo, kiu kredas sin kaplabla krei sian propran realaĵon, kaj li ne vidas la malbonon, kiun li kreas kaj kiu kontraŭ li sinsekve turniĝas. - Mi estas bestkuracisto de longa tempo - asertas *Marchesini* - kaj mi bone konas la malfacilaĵojn de bestsituacioj, sed, kredu min, tio, kion mi vidis en intensaj bredujoj estas nerakontebla. Neniu povas imagi la suferadon, kiu estas preter la muro de bredujoj. Tiu muro tute apartigas la bestojn de la publika opinio, de la cetero de la aliestaĵoj, kiuj preferas nenion scii pri la tuta afero kaj kredi ke vianddetranĉaĵoj kreskas sur arboj kaj estas belaspekta produkto de homa teknologio. Viando el intensa bredado estas produkto de terura suferado. Se tion ni scias, ĉu ni ne devas akcepti la respondecon pri ĝi? Ĉu ni ne devas agi por eviti tiun ĉi suferadon, konigi tiun ĉi realaĵon kaj disvastigi pensojn, kiuj kongruas kun vere moderna homo?-.

el POLLANDO

Krom la kutimaj prelegoj pri biologio ĉe la Universitato, lastatempe nia Reprezentanto en Pollando prof. *Antoni Pawel Tabacki* prelegis esperante dum la tutpollanda kongreso en Glivice pri la utiligo de la Internacia Lingvo, kaj nacilingve pri Esperanto okaze de la malfermo de ekspozicio pri E-literaturo en la urba biblioteko. Li estis intervjuita de lokaj radio kaj televido, kaj la plej ofta demando de ĉiuj ĵurnalistoj estis: - kiom da

Esperantistoj estas en la mondo?-. (Ni ne povas nombri la Esperantistojn, ĉar la plimulto el ili ne membriĝas en asocioj kaj estas disigitaj en la plej malproksimaj landoj; fakte multaj estas aŭtodidaktoj. Tamen, se ni asertas ke milionoj da samideanoj estas nuntempe el la mondo, ni certe ne eraras). La radia kaj televida elsendoj ricevis bonajn rezultojn. Artikoloj de prof. *Tabacki* aperis en revuoj, kaj li estas en kontakto kun multaj samideanoj. Somere li gvidas seminariojn ĉe la Silezia Esperanto Asocio en Wrocaw. Jen ekstrakto el seminario pri Rolo de Oksigeno en Nutraĵo:

Rolo de Oksigeno en Nutrado

Sciencistoj nuntempe esploras kiamaniere nutrado agas sur homan sanon ne nur je korpaj organoj kaj histoj, sed je ĉeloj kaj molekuloj, kaj ili malkovris ke oksigeno ludas interesan rolon en la metabolo de korpaj ĉeloj. Oksigeno - ĥemia elemento vivodona - povas male ankaŭ ataki en toksa formo la korpain ĉelojn kaj per tiu formo kaŭzi obstrukcon en sangotuboj (angioj), arteriosklerozon, artik-inflamon kaj misfunkciadon de nervaj ĉeloj.Esploroj montras ke ekzistas rilato inter oksigeno kaj ĉirkaŭ 60 diversaj malsanoj kaj maljuniĝ-procezoj.

Oksigeniloj kaj Antioksidantoj

Laŭ la teorio de d-ro *Helmut Sies* el *Düsseldorf*, Germanio, troa oksigenil-aktivedo iĝas malsan-apero. Ĉar ju pli homaj maljuniĝas, des pli ili estas oksidataj kaj konstante ili perdas freŝecon, oni sin demandas kial kelkaj homoj maljuniĝas pli rapide kaj aliaj malpli rapide; kiel ajn oni pli bone rezistas al maljuniĝ-procezoj; kial unu homo kontraŭstaras malsanojn kaj alia ne? Ĉu oni povas malakceli la detruajn procezojn en nia korpo? Laŭ d-ro *Sies,* la teorio de malsan-apero pro troa oksigenil-aktiveco estas jena:
En nia korpo batalas du fortoj t.e. la oksigeniloj kaj la antioksidantoj. Ekzistas ankaŭ la tiel nomataj bonaj oksidaj elementoj, kiuj agas sub regado de pluraj ĥemiaj reagoj en la metabolaj procezoj. Tamen tiuj oksigeniloj, kiuj ne obeas metabolan regadon, estas minaco konstanta, kiu celas detrui la organismon ene. Ili perfortas korpajn ĉelojn, detruas membranojn kaj eniĝas en ĉelojn, subigas genetikajn elementojn, kaŭzas rancigon de grasoj, kaj fine la morton de la ĉeloj. Tiu ĉi procezo ne estas rapida kaj ne kaŭzas doloron, ĝi daŭras jarojn kaj restas ne rimarkita ĝis la detruiga okazintaĵoj ne sumiĝas kaj montras la rezulton

de la procezo mem en formo de jam klare videblaj malsanoj t.e. inflamstatoj, malbona vidkapablo, doloro en torako, mensaj koncentriĝ-malfacilaĵoj kaj ofte ankaŭ en kancera formo.

Antioksidantoj en Saniga Nutrado

La antioksidantoj, kiujn ni akceptas per saniga nutrado, celas ŝirmi la korpajn ĉelojn kontraŭ la detruigaj oksigeniloj. Do, kiam en la organismo regas la malbonaj molekulaj fortoj kaj la antioksidantoj estas en minoritato por efike batali kontraŭ la oksigeniloj, tiam la organismo restas en la tiel nomata "oksigena streĉo", kiu estas samsignifa kiel risko de apero de diversaj malsanoj. Oksigeniloj povas aspekti diversforme. Plej bone konataj kaj esplorataj estas la liberaj radikaloj. Tiuj ĉi molekuloj senĉese serĉas ion por ĝin detrui. Ili estas "malpaciencaj", ĉar ili perdis sian ekvilibran staton; ili perdis elektronon kaj penas reakiri ĝin ĉie ajn , eĉ el ĉelaj konstruelementoj. Tiel kreiĝas ĉenoreago, per kiu liberaj radikaloj generas novajn liberajn radikalojn, kiuj siavice generas novajn kaj novajn.

Liberaj Radikaloj povas ataki DNA-n

Oksigenaj liberaj radikaloj povas ataki DNA-n (Desoksiribo Nuklea Acido) kaŭzante mutacieblecojn. Tio ĉi povas esti la unua paŝo al kancer-malsanoj. Liberaj radikaloj atakas ankaŭ graso-strukturojn en la ĉelaj membranoj kaŭzante ilian oksidadon, rancigôn kaj sekve detruiĝon de la ĉel-membrano; la oksigenita graso-molekulo brulas kvazaŭ torĉo detruigante ĉion en sia ĉirkaŭaĵo kaj kaŭzas oksigenigon de aliaj molekuloj; tiu ĉi procezo daŭras kaj plivastiĝas, kaj se ĝi ne estas haltigita, ĝi daŭre agas ĝis la tuta detruo de ĉeloj, histoj, ktp.

De kie devenas oksigeniloj?

Kelkaj oksigeniloj estas, kiel dirite, kromproduktoj de normala metabolo, ĉar la metabolo estas ĉeno de pozitivaj okisgenigprocezoj, kiuj kaŭzas la forburligadon de manĝaĵ-elementoj. Tiu ĉi procezo donas la necesan vivenergion al la organismo. Male, aliaj oksigeniloj estas influ-rezultoj de malbonaj elementoj, kiel ekzemple de jona radiado, malpura aero, herbovenenoj, industriaj toksoj, tabaka fumo, narkotaĵoj kaj pluraj aliaj;

ankaŭ frititaj mangaĵoj estas riĉaj je liberaj radikaloj.

Ŝirmo kontraŭ Liberaj Radikloj

Por krei ŝirmon kontraŭ liberaj radikaloj oni devas provizi la korpajn ĉelojn je antioksidantoj, kiuj ne nur haltigos la invadon de la liberaj radikaloj, sed riparos la ĉelajn damaĝojn. Nutraĵoj, precipe plantoj, estas riĉe ekipitaj je diverstipaj kaj fortaj oksidantoj. Post la asimilado, ili migras en la korpajn fluidaĵojn, formante tie bonefikan defendon kontraŭ oksigeniloj. Bonaj antioksidantoj estas kveretino, luteino, glutationo, kaj bona influo havas vitaminoj C, E, beta-karoteno kaj seleno.

Damaĝoj kaŭzataj de Liberaj Radikaloj

Liberaj radikaloj povas kaŭzi:
- transformiĝon de LDL-kolesterolo je toksina formo, kiu povas bloki sangotubojn (angiojn)
- atakon kontraŭ genetikaj elementoj (DNA) en la korpaj ĉeloj kreante mutaciojn, kiuj povas porti al kancer-malsanoj
- difekton de la ĉeloj en okuloj
- altigon de sangopremon
- nervajn malsanojn
- inflamŝanĝojn en la korpo, kiuj kaŭzas artritismon kaj astmon
- malfekundecon kaj sterilecon

Konsilindaj Antioksidantoj

Elektante fruktojn kaj legomojn, ni serĉu tiujn, kiuj havas pli intensajn kolorojn. Ju pli verdaj, ruĝaj, flavaj, aŭ oranĝkoloraj estas la fruktoj kaj legomoj, des pli da antioksidantoj ili enhavas. Fruktoj kaj legomoj freŝaj aŭ frostigitaj enhavas pli da antioksidantoj ol la longe kuiritaj aŭ alimaniere konservataj. Plej multe da antioksidantoj enhavas, inter aliaj, la jenaj fruktoj kaj legomoj:
- ruĝaj vinberoj (blankaj kaj verdaj ne estas tiel riĉaj je antioksidantoj)
- ruĝa kaj flava ĉepo
- brasiko, florbrasiko, brokolo (ne kuiritaj aŭ mallonge kuiritaj)
- ajlo ne kuirita
- olivoleo de la tiel nomata unua akcepto, kiu estas farita sen hejtado
- ruĝa pompelmuso
- ĉiuj fruktoj enhavas pli multe da antioksidantoj, ol ilia suko havas
- sukoj freŝpreparitaj
- karoto, kukurbo, citrolo, dolĉaj terpomoj, ktp.

Kio estas VEGETARA vivado?

d-ro med. S. Selss

La provoj de eksterstarantoj, speciale de medicinistoj, ordone formuli al ni, kio severdire estas vegetara vivado, estas tiom multnombraj, kaj la konfuzoj tiamaniere kaŭzataj en la publiko per vortoj de posedantoj de estimataj nomoj estas tiom grandaj, ke certe penindas esplori unufoje ĉi tie ĝisfunde la suprediritan demandon. Ni devas pustuli por ni la rajton decidi mem tiun ĉi demandon en nia propra medio.

La nomo "vegetaristo"* estas laŭtradicia, kaj ĝi esprimas la evoluon de nia movado. Tio estu dirata antaŭe por for-meto de ĉiu ajn kritiko pri la vorto, kiun oni ofte provas ene kaj ekstere je niaj medioj. Ni bone konscias, ke ne ekzistas nomo, kiu tute kongruas al la ideo ligata al ĝi; ke ĉiu esprimo dum sia evoluo povas enpreni en sin flankajn signifojn, kiuj ne troviĝas inter la limoj de la origina nomo; sed tiu fakto ne donas al ni la rajton deklari la nomon netaŭga aŭ forigi ĝin. Tute konsciante pri tio ĉi, ni do akceptas la nomon "vegetaristo".

Pro bone esplori la signifon de la vorto "vegetaristo" kaj tiel la demandon mem, kio estas vegetara vivado, oni bezonas konojn pri antikvaj lingvoj. Tial estas nekompreneble por multaj, ke de unu vortradiko povas deriviĝi vortoj, en kiuj la ideo de la radiko evoluis laŭ tute malsimila direkto. De la latina verbo "vegeo", kiu signifas: esti vigla, fortika, nekaduka, bonfarta, venas du malsamaj vortoj, kiuj enhavas la radikon: "vegetus" kaj "vegetabilis". "Vegetus" signifas sana, nekaduka, fortika, vigla; "vegetabilis" signifas kreskaĵa, prenante la kreskaĵon kiel simbolon de vivforto en la naturo. Personoj, al kiuj mankas scio pri antikvaj lingvoj, ĉiam interkonfuzas tiujn malsamajn vort-ideojn: ili anstataŭigas la unuan per la dua, kiu estas pli ĝenerale konata. Pro tio oni altrudas al la vegetaristo la kreskaĵan nutraĵon kiel tiun, kiun li pro sia nomo ekskluzive je ĉio alia manĝas. Tamen, la principo esprimata per la vorto "vegetaristo" ne aludas nur limiĝon al kreskaĵa nutraĵo, sed celas la uzadon de tiaj nutraj aŭ ĝudonaj manĝaĵoj, kaj garantias al la korpo sanon, fortikecon, nekadukemon kaj viglecon. Sed

ni estas pli esploremaj kaj deklaras ankaŭ kelkajn vegetabilaĵojn malutilaj kaj vivdetruantaj aŭ almenaŭ vivmallongigantaj. Jam pro tio la vortoj "vegetaristo" kaj "vegetabilisto" ne estas samsignifaj.

Tiuj vegetaristoj, kiuj evitas ankaŭ ovojn, lakton kaj laktaĵojn, ne faras tion tial, ke la vorto "vegetaristo" devigas ilin al tio, sed aŭ pro etikaj motivoj aŭ pro tio, ke per observadoj ili kredas esti trovintaj, ke ankaŭ tiuj produktoj kiel nutraĵoj ne estas utilaj por la homa saneco. Evidente tiu ĉi vidmaniero prezentas la estontan formon etike kaj higiene pli maturan de la vegetarismo. La nutriĝo per lakt-ov- kaj kresk-aĵoj kiel transira formo estas subtenebla nur tiom longe, kiom la kulturo ankoraŭ ne evoluis laŭ vegetaraj principoj. Sed tio estas nur flankaj rimarkoj. Tie ĉi ni devas esplori nur, kio laŭ lingva derivado ĝuste kaj prave estas "vegetara vivado", kaj nia esploro donas al ni neniun motivon por simple deklari "vegetariston" "vegetabilisto".

Ne ekzistas principoj reguldonaj pri la prosaneca nedanĝereco de iu aŭ alia nutraĵo kaj nutroreĝimo. Sed ĉiuj vegetaristoj sentas sin interligitaj per la konscia serĉado al prosaneca perfekteco kaj plen suficeco de la homa nutraĵo. Precize tiu konscia celado al perfektiĝo al la homa nutraĵo diferencigas la vegetaristojn de aliaj homoj, kiuj senkonscie vivadas kaj manĝadas sen esploro pri tio, kio flatas ilian langon, al kio ili estas kutimigitaj de la plej frua infaneco aŭ kion laŭ plaĉo servadas al ili ilia patrino, ilia kuiristo aŭ ilia kuiristino.

Estu jesate, ke por la diet-sciencaj esploroj pri la valoro de la vegetara vivmaniero estus pli simple kaj pli oportune paroli, rilate je tiu nomo, nur pri unu sola, firmlima nutroreĝimo; sed tia firma limo mankas, ĉar ĝi ne estas postulata de la ideo de la vorto vegetarismo; kaj ĝi ne povas esti altrudata per instruoj de medicinistoj, kiuj por si celadas simpligon al la diet-sciencaj demandoj farataj al ili. Same, kiel la vorto "miksita manĝaĵo" lasas tre ampleksan larĝecon pri la kunmetado de la manĝaĵoj, oni nek povas postuli de la vegetara manĝaĵo, ke ĝi laŭ firma dogmo limigu sin al unu sola firma nutraĵ-reĝimo nur pro la oportuno de la medicinistaj esplorantoj, kaj por faciligi al ili la esploron al la multaj nutraĵoj, kiuj ĉiuj laŭ kutimo kaj logiko apartenas al la vegetara nutraĵo; sed kiuj de la medicina scienco dum tro longa tempo estis

neatentataj. Inter ili estas: la lakto-ovo-kreskaĵ-nutraĵo, la kreskaĵ-nutraĵo, la nekuirita nutraĵo ĝenerala, la nekuirita kreskaĵ-nutraĵo, la pan-frukt-nutraĵo, la frukt-nutraĵo kun kaj sen nuksoj kaj multaj pliaj transiraj ŝtupoj, kiuj ĉiuj estas esplorindaj, sed ne povas esti juĝataj laŭ unu sola vidpunkto; kaj kiuj en siaj multaj detalaj formoj povas esti konataj nur de tiuj, kiuj dum sufiĉa tempo okupis sin pri la literaturo kaj la praktika vivmaniero de la vegetaristoj.

Ni do definitive konstatu, ke la principo esprimata per la vorto "vegetaristo" neniel postulas tion, ke oni deklaru la kreskaĵan nutraĵon la sola prava homa nutraĵo, sed tion, ke oni prenu nur tian nutraĵon, kia konservas la korpon dum laŭeble longa tempo laŭ ebleco plej freŝa, fortika, vigla kaj energia. Sed eĉ al tiu ĉi principo ni ne restis gluitaj; ĉar ni ne ligis nin al vorto. La vorto estas senenhava, se ĝi ne enhavas la bezonatan spiriton. Nu, ni trovis, ke ne sufiĉas garantii al la homo la korpan sanecon, sed ke ankaŭ ĝia spirito kaj ĝia animo, bezonas porsanecan flegadon. Transpasante de la kondiĉoj por la prava korpa nutriĝo, ni prenis la kutimon esplori ĝenerale la vivkondiĉojn de la homo kaj kontentigi ilin en la interna kaj en la ekstera vivo. Farante tion, ni samtempe akcentigis la intiman kunligitecon, en kiu staras la korpa kaj la spirita vivado, kaj kiu neapartigebligas tiujn du vivfunkciojn.

Jen la punkto, kie komenciĝas la vegetara sistemo: rigardi la vivon kaj la universon. La ŝajne nur ĝuema materialismo, kiu estas esprimata per la serĉado al perfektigo kaj purigo de la nutraĵo de la korpo, fariĝas idealismo, se ni rigardas ĝin kiel la nur eksteran esprimon de tiu celado, kiu volas akordigi la korpon kaj la animon. Jen la morala pliprofundiĝo de la vegetaraj principoj, kiu ĝustatempe komenciĝas je la korpa nutrado por poste alveni ĉe la flegado de la anima vivo, tiamaniere, ke tiu ĉi lasta fariĝas supera kaj konsideras la zorgon al la korpo nur kiel tute kompreneblan flankan kondiĉon. Ni firme subtenas la konvinkon, ke malakordo inter korpa kaj anima dieto ne devas ekzisti kaj ke nur tiu ĝuas plenan akordon de sia ekstera kaj sia interna vivado, ĉe kiu neniam montriĝas malkonsento inter tiuj du vivfunkcioj. Ekzemple, kio ĝenas la korpan bonfarton, kiel la viandmanĝado, tio devas renversi ankaŭ la animan ekvilibron, la moralecon. La perforta uzurpo, kiun la

viandmanĝanto faras al la rajto al ekzisto de niaj alte evoluintaj kunvivantaĵoj, de la bestoj, tiu uzurpo ne povas esti morala; ĉar ĝi ne estas laŭnatura. Ofendo al la rajto de la besto kaj malutilo al la homa korpo kuniĝas en la viandmanĝado. Kiel la vegetara literaturo detale montras al ni, la viandmanĝado samtempe ĝenas la homan sociordon kaj ĝian evoluon al io pli alta. Mallonge, malutilo okazas al la homo laŭ ĉiu vidpunkto, se li nutriĝas per viando kaj konservas tiun nutromanieron.

Tiu ĉi pli alta vegetara vidmaniero vidigas denove al ni, kie severdire kuŝas la regulo, kiu difinas nian korpnutraĵon kiel samtempe spiritedukan nutraĵon. Ĝi vidigas al ni, kiuj estas niaj veraj vivkondiĉoj kaj, ke ni povas ĝui vivon plenan je interakordiĝo de ĉiuj vivsentoj kaj vivfunkcioj nur tiam, kiam ni akordiĝas al ili. La nevegetara vivado estas karakterizata per tio, ke la homo nek konas nek serĉas regulon, por aranĝi sian vivmanieron kaj igi ĝin interne kaj ekstere, korpe kaj morale akordiĝanta. Sed la vegetara vivado konsistas el tio, ke ĝi konas tian regulon aŭ almenaŭ fervore klopodas por trovi ĝin. Tiu regulo estas simple la homa naturo. La celo de la vegetaristo do estas esplori la naturon de la homo kaj vivi laŭ tiu ĉi naturo ĝia. El tio rezultiĝis kutimdiro ofte maltrafa kaj supraĵe komprenata. Tamen, nenio estas pli kontentiga por la homo ol serioze esplori tiun demandon, kiel ĝi vere ĝisfunde komprenas sian naturon kaj povas vivi laŭ ĝi. Sed ni ne estas tiom arogantaj, ke ni asertas, ke ni jam ĝisfunde esploris la homan naturon. Kun korsoleneco kaj modesteco ni dediĉas nin al tiu ĉi alta tasko. Sed tion ni ne povus fari, se ni trankviliĝus per la penso, ke tiu ĉi fako jam estas plene elesplorita, ke la penslaboro estas jam finita. Alimaniere ni vere estus tio, kion niaj kontraŭuloj kelkfoje riproĉas al ni: dogmoadorantoj. Ne pretajn dogmojn donas la vegetarismo: sed taskojn ĝi donas al ni, por kies solvo ni ĉiuj devas kunlabori. Sen tiu celado, sen tiu kunlaborado de ĉiu ĉenero nia vivado estus senenhava kaj dezerta: ne ekzistus la vivbatalo, kiun ni ja bezonas por konservi niajn artikojn flekseblaj, nian penskapablon vigla. La posedo de la vero ankoraŭ neniun daŭre feliĉigis, sed la sento, ke ni estas kapablaj kaj sur la prava vojo por serĉi ĝin, tion faras.

Fine, ni resumigu, kion tiuj ĉi konsideroj instruis al ni por la respondo al la demando farita per la titolo. Vegetara

Vivado signifas serĉi ĝisfunde, esplori ĉion, kio kongruas al nia korpa kaj spirita naturo, kio al ĝi utilas kaj ĝin plipotencigas. Vegetara Vivado signifas plue fari ĉion, kio laŭ nia propra sperto kaj laŭ la bone kolektitaj kaj kribritaj spertoj de niaj kunhomoj kongruas kun nia korpa kaj spirita naturo. Kaj fine, Vegetara Vivado signifas respekti Naturon, kaj eviti tion, kio korpe, spirite kaj morale estas malutila al ni mem kaj al aliaj estaĵoj. Por tiu ĉi grandampleksa ekkono ni bezonas kaj ĝoje akceptas la helpilojn de la spertado kaj de la scienco, kaj neniu ajn scias ŝati pli alte kaj utiligi pli multe la veran sciencon, verajn elspertadajn instruojn, ol ni vegetaristoj, laŭdire malŝatantoj de la scienco. Precize pro tio, ke ni konsideras la vivon arto, arto, kiu des pli altiĝas ju pli ĝi akordiĝas al la vera naturo, precize pro tio ni devas ekzameni nian tiucelan helpilon, la sciencon, per la severe kribranta racio, kiu instruas al ni diferencigi inter vero kaj malvero.

* *En tiu ĉi artikolo de d-ro med. Selss, redaktoro de "Vegetarische Warte" ("Vegetara Observejo", revuo por laŭnatura vivarto), kiun O. Bünemann kun permeso de la aŭtoro tradukis, estas uzata la vorto "vegetaristo", kies senco estas pli strikta kaj esperante pli laŭregula ol "vegetarano".*

** *"Vegetabilisto" estas uzata por doni ĉi tie laŭvortan sencon de la dua vorto "vegetabilis" derivita de la sama latina radiko "vegeo", kiu rilatas tiun, kiu sin nutras nur per vegetaĵoj. La vorton "vegetarano" oni uzas ĝeneralsence.*



Ĉu vi estas simultana tradukist(in)o? Se jes, bonvolu plenigi la ĉikunan respondilon kaj resendi ĝin al nia Sekretariejo. Ni bezonas simultanajn tradukist(in)ojn por internaciaj ne-esperantistaj kongresoj.



VALORO DE RIDETO

Donaci rideton
feliĉigas koron.
Ĝi riĉigas tiun,
kiu ĝin ricevas
sen malriĉigi tiun,
kiu ĝin donacas.
Nur momenton ĝi daŭras,
sed la memoraĵo pri ĝi
longtempe restas.
Neniu estas tiel riĉa,
ke li povas ĝin malhavi,
nek tiel malriĉa,
ke li ne povas ĝin donaci.
Rideto ĝojigas familion,
en laboro donacas subtenon.
Ĝi estas signo
tuŝebla de amikeco.
Ĝi malŝarĝigas tiun,
kiu estas laca,
renovigas kuraĝon en malfacilaĵoj;
ĝi estas kuracilo por malĝojoj,
kaj se hazarde vi renkontas iun,
kiu ne prezentas ĝin al vi,
estu bonkora,
kaj prezentu al li la vian:
neniu tiom multe rideton bezonas,
kiom tiu, kiu donaci ĝin ne scias.

P. Faber

Tradukis Filomena Canzano (pr. Kancano)

HEJMECAJ GUSTOJ EL MAREMO

La regiono Maremo *(Maremma)*, marborda ebenaĵo de centra Italio, estis menciita en E/V 1997 kun loka, kampara recepto. Pliajn receptojn el la verko *"La Cucina Maremmana"* (La Kuirarto Marema) de *Aldo Santini* ni aldonas ĉitie.

La ĉarmo de la sovaĝa, melankolia naturo de Maremo inspiris precipe en la 19-a/20-a jarcentoj, poetojn, pentristojn, muzikistojn, kiel ekzemple *Giosuè Carducci* (pr. Ĝozuè Karduĉĉi) *Nobel*-premiito pri literaturo; *Giovanni Fattori,* (pr. Ĝovanni Fattori) la plej grava inter la "makuletistoj" tiel nomataj pro ilia pentrado je makuloj; *Giacomo Puccini* (pr. Ĝàkomo Puĉĉini) aŭtoro de *Manon Lescaut, Bohème, Madama Butterfly, Tosca, Turandot,* ktp. En la turo *Tagliata* (pr. Talljata) apud *Ansedonia* (*Grosseto*), li verkis parton de sia lasta opero *Turandot.*

La bildo de tiutempa Maremo tute ŝanĝiĝis, kaj nuntempe ĝi plenfloras je vivo kaj somere ĝi altiras grandnombron da turistoj; tamen en la kuirarto la gusto por naturaj kaj hejmecaj pladoj restas. Jen la receptoj, el la verko de *Aldo Santini "La Cucina Maremmana"*, tradukitaj en nia lingvo:

Maremaj Makaronioj

por 4 personoj
300 g da faruno
2 ovoj
olivoleo
salo

Aranĝu la farunon kratere sur la knedotabulo, kaj enmetu ovojn, akvon, salon kaj iomete da olivoleo. Kirlu komencante de la centro, ĝis la ensorbo de la tuta faruno. Knedu bone la tuton. Se la knedaĵo estas tro malmola, aldonu varmetan akvon; se ĝi estas tro mola, aldonu iom da faruno. Kovru per buŝtuko la knedaĵon, kaj lasu ĝin ripozi almenaŭ kvaronhoron. Rulpremu la knedaĵon per rulbastono aŭ maŝino, tranĉu striojn el ĝi, ne tro maldikaj, 2/3 cm-ojn larĝaj, ĉirkaŭ 20 cm-ojn longaj; sternu sur tablotukon kaj kovru ilin. En bolpoton kun abunda akvo metu, kiam akvo bolas, salon kaj iom post iom la makaroniojn; turnu kaj kontrolu la ĝustan kuiron; kiam kuiritaj, senakvigu ilin. Metu iom da saŭco kaj da raspita Parma fromaĝo en supujon, poste la makaroniojn, daŭrigante tiele tavole. Oni povas gustigi la makaroniojn per tomata saŭco aŭ per butero, kompreneble kun Parma fromaĝo aŭ ŝafa fromaĝo raspitaj.

Maremaj Torteloj

300 g da faruno
3 ovoj
spinacoj bolkuiritaj
selaktaĵo

butero
olivoleo
salvio
muskato

Preparu la pastofolion kiel por la makaronioj, kaj la farĉon tiele: en supujo miksu malvarmajn spinacojn, bolkuiritaj kaj trapremitaj kun selaktaĵo (pli da selaktaĵo ol spinacoj), 1 ovo, raspita Parma aŭ ŝafa fromaĝo, muskato, salo. Tranĉu la pastofolion en rektangulojn kun lateroj de ĉirkaŭ 10 kaj 14 cm; surmetu buleton da knedaĵo en la centron de ĉiu rektangulo, malsekigu la randojn, duige faldu la rektangulon kaj premu la ekstremaĵojn per forketo, cele bone fermi la farĉon: se la torteloj havas pompan franĝon, des pli bone! Post dekminuta kuiro en salita bolanta akvo, senakvigu ilin kaj surmetu fanditan buteron kaj salvion kun raspita seka fromaĝo.

Pansupo kun cikorio

kampa cikorio
malfreŝa pano
ajlo
olivoleo

Purigu kaj lavu bone cikorion plurfoje. Bolkuiru ĝin en malmulta salita akvo. Prenu tranĉaĵojn da malfreŝa pano, rostetu ilin, frotu sur ili ajlon, metu sur la fundon de suptelero kaj verŝu tien ĉi iom da akvo de kuiro de la cikorio. Aldonu la cikorion kaj iomete da olivoleo. Jen ĉio...

Pier Vittorio Orlandini

PIKA, RUĜA KAPSIKETO



Ŝajnas ke pika, ruĝa kapsiketo (*Capsicum annuum L.* el Solanacoj) devenas de Mezameriko, kaj nuntempe malsimilaj specioj el ĝi kreskas en diversaj landoj. En Mediteraneaj landoj, oni povas vidi somere ĝiajn brilajn, ruĝajn fruktojn ankaŭ en potoj sur fenestrobretoj. Kapsiketo estas jara kreskaĵo; oni plantas ĝin en Marto, kaj ĝi floras en Majo kaj fruktas en Aŭgusto. Nekuirita kaj kun semoj, ĝi estas riĉa je vitaminoj kaj je substancoj, kiuj privigligas stomak-intestan kaj kor-vazan funkciadon; ĝi helpas digestadon, kaj protektas elastecon de la vejnetoj, en kiuj trapasas la ruĝaj sangoglobetoj, kiuj siavice transportas oksigenon en ĉiujn partojn de la korpo ĝis haŭto. Kiel oni scias, oksigenpremo estas fonto de vivo, kaj post matura aĝo, en la homa korpo ĝi estas malpliefika; kaj ĉeloj pro manko de oksigeno maljuniĝas. Kapsiketo helpas ekvilibri sangopremon, malaltigas kolesterolon, preventas hemoroidojn, arteriosklerozon kaj ankaŭ kalvecon, ĉar pli bona sangocirkulado fortigas la radikojn de la kapharoj. Krome, laŭ Kapitano *Ettore Liuni*, kiu estas Prezidanto de kluboj de kapsiketoj kaj kontraŭ Fumado, tiuj, kiuj decidas ne plu fumi, trovas ke kapsiketo donas al la organismo tion, kion ĝi bezonas post la forigo de fumado; fakte kaj tabako-planto kaj kapsiko-planto, ambaŭ el la familio de solanacoj, enhavas glikoproteinon, kiu satigas la organismon. - Manĝu kapsiketon! - sugestas Kapitano *Liuni* - via sano plibonigos, kaj vi ĉesos fumi nature -. Oni povas uzi ĝin en preskaŭ ĉiuj pladoj; pano estas

bongusta simple trempita en olivoleo kun ono da ajlo kaj iomete da kapsiketo. Se kapsiketo estas panaceo por tiom da malsanoj, ĉu ĝi ne havas kelkan kontraŭindikon? Kontraŭindiko, kiu certe valoras je ĉiuj cirkostancoj, estas troigo. Saniga kvanto je komenco estas 1 g tage. Tolerata kvanto estas po de 0,30 al 1 g por 10 kg da korpa pezo. Se ekzemple oni pezas 60 kg, oni el ĝi nepre uzu ne pli ol 6 g tage. Kapsiketo estas malkonsilinda por tiuj, kuj suferas je pirozo, ren-malsanoj, kaj gastroenterito. Atentu viajn okulojn, kiam vi manumas ĝin, kaj lavu viajn manojn tre bone antaŭ ol tuŝi viajn okulojn. Fine kaj sume, se vi uzas kapsiketon, du estas la reguloj: 1) nepre ne troigu 2) freŝa aŭ sekigita, haketita aŭ pulvorigita, ĉiam uzu ĝin kun semoj kaj nekuirita.

Kapsiketo riĉiĝas la guston de ĉiu plado, kaj ĝi povas esti aldonata preskaŭ al ĉiuj manĝaĵoj. Jen kelka simpla recepto:

Spagetoj kun ajlo, oleo kaj kapsiketo (v)*

400 g	spagetoj	olivoleo
2	ajleroj	kapsiketo
	petroselo	

Atentu ke saŭco estu preta kaj varma, tuj kiam spagetoj estas kuiritaj kaj kribritaj. Subrostu tranĉitan ajlon ĝis orkolora; aldonu petroselon hakita kaj 1 supkuleron da bolanta akvo en kiu spagetoj kuiriĝas; miksu ĝis akvo estas konsumata kaj saŭco estas preta; aldonu kapsiketon kaj bone miksu. Surverŝu varman saŭcon sur spagetojn kaj aldonu 2 supkulerojn da nekuirita olivoleo.

Plumoj sovaĝaj (v)*

400 g	kanelitaj plumoj	1	folio de laŭro
2	tomatoj freŝaj kaj ruĝaj		kapsiketo
2	ajleroj		

"Plumoj" estas pastaĵo tiel nomata ĉar ĝi estas pintita kiel plumskribiloj. Subrostu ajlon en oleo ĝis orkolora; aldonu tomatojn pecetigitaj kaj laŭron, kaj fine kapsiketon. Kiam plumoj estas kuiritaj bone kribru ilin; verŝu ilin sur varman saŭcon kaj miksu.

Ratatuilo (v)*

1	kapsiko ruĝa	1	ajlero
1	kukurbeto	3	freŝaj folioj de mento
1	melongeno		olivoleo
2	tomatoj		kapsiketo

Pretigu kapsikon, kukurbeton, melongenon kaj tomatojn tranĉitaj kubete. Kuiru la tuton en oleo kun haketita ajlo kaj miksu de tempo al tempo. Kiam la kolora saŭcaĵo estas kuirita, aldonu menton kaj pinĉaĵon da kapsiketo.

Pikaj kukurbetoj (v)*

500 g	da kukurbetoj	2	supkuleroj da vinagro
3	freŝaj folioj de mento	1/2	glaso da olivoleo
2	ajleroj		

Lavu kukurbetojn kaj poste bone sekigu ilin; tranĉu ilin laŭlonge; en varma sed ne fumanta oleo fritu tranĉaĵojn de kukurbetoj; tavoligu frititajn tranĉaĵojn sur taŭga telero, kaj spizu ĉiun tavolon

voligu frititajn tranĉaĵojn sur taŭga telero, kaj spizu ĉiun tavolon per iomete da kapsiketo, vinagro, ajlo tranĉita laŭlonge kaj mento. Lasu ripozi en malvarma loko la tutan nokton.

Kikeroj kun jogurto (l/o/v)**

1 1/2 taso da molkvalitaj kikeroj kuiritaj kaj senŝeligitaj
2 tasoj da jogurto
1/4 da tekulero de kapsiketo

Kiam la kikeroj estas kuiritaj kaj senŝeligitaj, premu ilin kaĉe; bone miksu kaĉon kun kapsiketo; aldonu jogurton kaj malpeze miksu la tuton per 2 aŭ 3 turnoj.

Fuziloj kun kukurbo (v)*

Kio estas fuziloj? Fuziloj estas pastaĵo; en la formo ili similas al tirilo por detiri korkon el botelo. Fuziloj estas taŭga pastaĵo por tiu ĉi plado, ĉar ili bone miksiĝas kun la kukurba kaĉo. Kuiru pastaĵon. Pezetigu pulpon de kukurbo kaj vaporkuiru ĝin 15 minutojn. Kiam ĝi estas kuirita, premu ĝin kaĉe; aldonu oleon, kapsiketon kaj miksu. Intertempe la pastaĵo estos kuirita. Surverŝu kukurban kaĉon sur varman fuzilojn kaj bone miksu.

* v: vegetaĵa nutraĵo
** l/o/v: lakto-ovo kaj vegetaĵ-nutraĵo

Kiam sciencistoj sidas ĉe table...

Manĝaĵoj Plezurigaj

Apetitveka plado de spagetoj donas plezuron, serenecon, bonhumoron. Ĉiu scias tion. Kaj sciencistoj notigas ke tio okazas ĉar en pastaĵoj ĉeestas du aminoacidoj, t.e. tirosino kaj triptofano, kiuj kreas favorajn kondiĉojn ĉe cerba nerv-sistemo. Ili ankaŭ notigas ke se oni ne troigas, pastaĵo ne grasigas.

Karbonhidratoj ne rilatas kun Trodikeco

Laŭ raporto de aprilo 1998 pri karbonhidratoj en riĉaj landoj de Nutraĵa kaj Agrikultura Organizaĵo *(FAO)* kaj de Organizaĵo Monda pri Sano *(OMS)*, ekvilibra nutraĵo je karbonhidratoj reduktas riskojn de tiuj malsanoj ligitaj al erara vivmaniero; krome ne estas pruvite, ke karbonhidratoj rilatas kun trodikeco; male ili estas utilaj por pezkontrolo.

Ĉefkonsistaĵo de niaj Nutraĵoj

La situacio de konsumado kaj dispono de nutraĵo ne estas sama en ĉiuj landoj, tamen karbonhidratoj estas la ĉefkonsistaĵo. La ĉefaj fontoj de karbonhidratoj estas grenoj, cerealoj, manĝeblaj radikoj, sukero, legumenacoj, legomoj, fruktoj, lakto-produktaĵoj. Laŭ *OMS/FAO*, 55% almenaŭ de la tuta energio devus elveni el karbonhidratoj, ricevitaj de malsimilaj manĝ-fontoj. Se la nivelo estas je aŭ super 75% de la tuta energio povus okazi manko de proteinoj, grasoj, kaj de aliaj nutro-elementoj. Energiekvilibro estas grava kontraŭ trodikeco, kiu okazas kiam la tuta energi-enlaso superas la tutan energi-elspezon. Nutrado, kiu enhavas almenaŭ 55% da energio el karbonhidratoj, kompare kun nutrado multe grasa, reduktas la eblecon ke la graso amasiĝas en la korpo. La korpo havas grandan kapablon amasigi grason, kaj gras-troaĵo estas amasigita tre efike en grasecaj histoj. Male la korp-ebleco konsevi karbonhidratojn estas limigita. Kia ajn trouzo de kalorioj kaŭzas amasigon de grasoj en la korpo; eĉ se ili devenas de tiuj nutraĵoj nomataj hipokaloriaj, kiuj en si mem ne kreas dikecon, sed ili kaŭzas ĝin se, kiel dirite, elspezo de energio ne kongruas. Precipe plenaĝuloj bezonas ricevi tiom da energio kiom ili elĉerpas, por eviti trodikecon kaj sekvajn malsanojn.

Recenzo

LA KAT-LINGVO PAROLATA

Belaspekta (176 paĝoj, 25cm, 17.50£), la libro de *Alexandra Seller* *"Spoken Cat and Relevant Factors in Worldview"* aperis en la angla ĉe *Bellow Publishing - London,* en 1997. La titolo de la libro esperantigita estas "La Kat-Lingvo Parolata kaj Rilataj Faktoroj pri Mondvido". La rilatajn faktorojn pri mondvido, oni povas ankaŭ legi kiel fabelan vidaĵon. Kaj la aŭtorino dediĉas la plej grandan parton de la verko al la gramatiko de la kat-lingvo, kun ekzemploj, leksikono, ekzercoj por la lernanto, ktp.

"... en la tempo, kiam bestoj paroladis..."

Ĉiuj scias ke bestoj inter si komunikiĝas kaj sin komprenas, sed al homoj kompreni tiujn esprim-manierojn estas nuntempe malfacile. Oni diras "...en la tempo, kiam bestoj paroladis...", sed ankaŭ nuntempe bestoj parolas; estas ni, kiuj ne plu komprenas ilin, ĉar ni tute perdis kontakton kun la mondo de la bestoj, kaj niaj sensoj ne plu kapablas ricevi la plej-parton de la sciigoj pri tiuj elementoj de la medio, kun kiuj en la pratempo de nia surtera vivado ni estis en natura kontakto.

La Alfabeto

Tute nova alfabeto de la nazala tono-lingvo de la kato ekzistas por uzo de la kleruloj, sed por tiuj, kiuj deziras mem-lerni la lingvon, la aŭtorino uzis latinajn literojn. La alfabeto latin-litere transskribita de *Alexandra Seller,* kiun ni ĉi-tie esperantigas, estas la jena:

a, aa, â, aŭ, b, e, f, h, ĥ, i, ii, ju, m, n, o, oŭ, p, r, rr, R, RR, t.

- La signoj inter la literoj: ^ indikas glotan spiron, ` glotan halton, ' mallaŭtan aŭ spiran glotan halton
- **â** kun supersigno estas parolata tra preskaŭ fermita buŝo
- La vokaloj, kiuj sekvas **r** kaj **rr** estas tre nazalaj
- ĥ post oŭ ricevas duoblan forton, kiel ekzemple **merouĥĥap**, kiu signifas "malsati"
- **m**, **n̂**, **p**, **t**, kiam en la fino de la vorto, ili neniam eksplodas; la sono haltas, kiam la lipoj iĝas kune kaj ĝi estas englutata.

Kelkaj Kat-vortoj

aŭa	hundo	**mi'ao**	ĝardeno
birr	lakto	**mut**	aŭskultu!
irr	bongusta	**pŭah**	malseka
maŭroŭ	pordo	**rir**	muziko
merah	domo	**ŭah**	belaspekta

rrup — estas kares-invito, kiun la kato diras unu aŭ plurfoje arkigante la dorson aŭ premante la kapon kontraŭ parto de la homa korpo

maŭ — signifas kat-ĉeesto, kaj tiu vorto estas uzata por indiki la pronomojn - mi, ni, - kiam katoj parolas al katoj, kaj signifas - vi - , kiam kato estas alparolata

ma` — signifas iu ĉeesto, kiu ne estas kato

Muzik-amantoj

Ŝajnas ke homoj nuntempe ne kapablas kapti la tutan ampleksan gamon de la sonaro, kaj ke la Pitagora gamo estas nur "proksimumo" de ĝi. Katoj ŝatas aŭskulti muzikon, kaj precipe fajfadon kaj violon-ludadon precipe je altaj notoj. La ĉeĥa dramisto *Karel Ĉapek* rimarkis ke katoj karese ekscitiĝas kiam ekzemple li fajfadas al si mem mallaŭte je alta noto la Barkarolon de Ofen-

baĥo (*Offenbach*) el la Rakontoj de Hofmano (*Hoffmann*). Li tion eksperimentis kun germanaj, italaj kaj britaj katoj; ne estas geografia diferenco inter ili: se katoj aŭdas onin fajfi altatone, ĉiuj reagas sammaniere.

La Proverbo de la Kato

"Gramatik-sendisciplino estas la radiko de ĉiu malbono", laŭ *Alexandra Seller,* estas kat-proverbo. Ni ne scias ĉu kelkaj legantoj de la kat-gramatiko de *Alexandra Seller* lernos discipline la lingvon tiel bone ke li aŭ ŝi kapablos komuniki per tio kun katoj, sed ĉu la saĝa sugesto de la supre menciita proverbo ne povus helpi nin "disciplini" ankaŭ nian lingvon? Eble ni ricevos ian bonon.



la 15-a de Decembro

estas la AGO-TAGO de TEVA, omaĝe al la naskiĝa datreveno de L. L. ZAMENHOF. Ĉiuj TEVA-anoj organizas la AGO-TAGO-n per personaj iniciatoj aŭ en komuna laboro kun aliaj samideanoj. Poŝtkarto kun la foto de Zamenhof estas havebla ĉe la Sekretariejo. Bonan AGO-TAGO-n 1998! Kaj ne forgesu rakonti al ni viajn iniciatojn.

Jen la kalendaro 1999 por viaj venontjaraj programoj.

1999

JANUARO

LUNDO		4	11	18	25
MARDO		5	12	19	26
MERKREDO		6	13	20	27
ĴAŬDO		7	14	21	28
VENDREDO	1	8	15	22	29
SABATO	2	9	16	23	30
DIMANĈO	3	10	17	24	31

FEBRUARO

LUNDO	1	8	15	22
MARDO	2	9	16	23
MERKREDO	3	10	17	24
ĴAŬDO	4	11	18	25
VENDREDO	5	12	19	26
SABATO	6	13	20	27
DIMANĈO	7	14	21	28

MARTO

LUNDO	1	8	15	22	29
MARDO	2	9	16	23	30
MERKREDO	3	10	17	24	31
ĴAŬDO	4	11	18	25	
VENDREDO	5	12	19	26	
SABATO	6	13	20	27	
DIMANĈO	7	14	21	28	

APRILO

LUNDO		5	12	19	26
MARDO		6	13	20	27
MERKREDO		7	14	21	28
ĴAŬDO	1	8	15	22	29
VENDREDO	2	9	16	23	30
SABATO	3	10	17	24	
DIMANĈO	4	11	18	25	

MAJO

LUNDO		3	10	17	24	31
MARDO		4	11	18	25	
MERKREDO		5	12	19	26	
ĴAŬDO		6	13	20	27	
VENDREDO		7	14	21	28	
SABATO	1	8	15	22	29	
DIMANĈO	2	9	16	23	30	

JUNIO

LUNDO		7	14	21	28
MARDO	1	8	15	22	29
MERKREDO	2	9	16	23	30
ĴAŬDO	3	10	17	24	
VENDREDO	4	11	18	25	
SABATO	5	12	19	26	
DIMANĈO	6	13	20	27	

JULIO

LUNDO		5	12	19	26
MARDO		6	13	20	27
MERKREDO		7	14	21	28
ĴAŬDO	1	8	15	22	29
VENDREDO	2	9	16	23	30
SABATO	3	10	17	24	31
DIMANĈO	4	11	18	25	

AŬGUSTO

LUNDO		2	9	16	23	30
MARDO		3	10	17	24	31
MERKREDO		4	11	18	25	
ĴAŬDO		5	12	19	26	
VENDREDO		6	13	20	27	
SABATO		7	14	21	28	
DIMANĈO	1	8	15	22	29	

SEPTEMBRO

LUNDO		6	13	20	27
MARDO		7	14	21	28
MERKREDO	1	8	15	22	29
ĴAŬDO	2	9	16	23	30
VENDREDO	3	10	17	24	
SABATO	4	11	18	25	
DIMANĈO	5	12	19	26	

OKTOBRO

LUNDO		4	11	18	25
MARDO		5	12	19	26
MERKREDO		6	13	20	27
ĴAŬDO		7	14	21	28
VENDREDO	1	8	15	22	29
SABATO	2	9	16	23	30
DIMANĈO	3	10	17	24	31

NOVEMBRO

LUNDO	1	8	15	22	29
MARDO	2	9	16	23	30
MERKREDO	3	10	17	24	
ĴAŬDO	4	11	18	25	
VENDREDO	5	12	19	26	
SABATO	6	13	20	27	
DIMANĈO	7	14	21	28	

DECEMBRO

LUNDO		6	13	20	27
MARDO		7	14	21	28
MERKREDO	1	8	15	22	29
ĴAŬDO	2	9	16	23	30
VENDREDO	3	10	17	24	31
SABATO	4	11	18	25	
DIMANĈO	5	12	19	26	

RENDEVUOJ

1998	
Julio 03-10	**FRANCIO** - KURSOJ POR KOMENCANTOJ KAJ PRAKTIKANTOJ Kultura Esperanto-Domo Grèsillon - FR-49150 BAUGÉ, France ☏ +33/2/41-80-10-34
20-31	- INTERNACIA METODICA SEMINARIO DE ILEI POR E-INSTRUISTOJ ĉe Kultura Esperanto-Domo Grèsillon - FR-49150 BAUGÉ, France
22-07	**DANLANDO** - INTERNACIAJ SEMAJNOJ DE MARTINUS-CENTRO Martinus-Instituto, Mariendalsvej 94-95, DK-2000 FREDERIKSBERG, Danmark ☏ +45/38-34-61-80; martinus@centrum.dk
25-27	**KANADO** - NORD-AMERIKA KONGRESO DE ESPERANTO, MONTREALO Informoj ĉe: Normand Fleury 6358 rue le Bordeaux, Montrèal, QC, H2G 2R8, Canada.
Aŭgusto 01-08	**FRANCIO** - 83-a UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO, MONTPELIERO Informoj ĉe: 83-a UK de Esperanto - Nieuwe Binnenweg 176 NL-3015 BJ ROTTERDAM, Nederland.
Aŭgusto	- INFANA KONGRESETO Apud Montpeliero. Informoj ĉe: Christopher Fettes St Columba's College, Whitechurch, IE-Dublin 16, Ireland
22-26	**ITALIO** - 67-a ITALA E-KONGRESO, FRASCATI apud Romo, Italio (Carlo Sarandrea, Via di Porta Fabbrica 15, IT-00165 Roma: ☏ +39/6/632-839
Oktobro 03-10	**HISPANIO** - 6-a INTERNACIA ESPERANTO-SEMAJNO DE LA KULTURO KAJ TURISMO (sub la aŭspicioj de Hispana Esperanto-Muzeo) CALAFELL-provinco de Tarragona- Hotel Solimar. Informoj ĉe: Hispana Fervojista Esperantista Asocio - Apartado 15027 - 08080 Barcelona, Hispanio, Tel. (93) 7275021- <jserrano@oc6.es>
1999	
Januaro 04-10	**TAJLANDO** - 33-a MONDA VEGETARANA KONGRESO Chiangmai/Bankok Informoj ĉe: Veg Bangkok, Omni Tower (Basement) 69 sukhumvit Soi 4 (Soi Nanatai) klongtoey BANGKOK 10110 Thailand.
Julio 18-23	**SVISLANDO** 7-a EŬROPA VEGETARANA KONGRESO, WIDNAU Informoj ĉe: Sigrid De Leo - Bluetschwitzerweg 5-CH-9443, WIDNAU Svislando, Helvetia.
Julio 31 Aŭgusto 07	**GERMANIO** - 84-a UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO, Berlino
2000	**KANADO** - 34-a MONDA VEGETARANA KONGRESO, TORONTO

VEGETARANAJ CENTROJ

Al la listo de Vegetaranaj Centroj, kiu aperis en niaj antaŭaj publikaĵoj ni aldonas adresojn ĝisdatigitajn, kaj novajn adresojn, kiujn la Membroj sendis al ni:

AŬSTRALIO

- **BLOSSOMS - Restoracio**
  167 Hindley Street, **ADELAIDE**, Australia - Tel. 82127805. Malfermita de dimanĉo ĝis ĵaŭdo 17h00-22h00; de vendredo ĝis sabato 17h00-23h00.
- **CLEARLIGHT CAFE'**
  203 Rundle Street, **ADELAIDE**, Australia - Tel. 82235994. Malfermita: de lundo ĝis merkredo 9h00-17h00; de ĵaŭdo ĝis sabato 9h00-21h00.
- **THE GREEN OLIVE**
  199 Hutt Street, **ADELAIDE**, Australia - Tel. 82322655. Malfermita de mardo ĝis sabato de la 18h00 ĝis tre malfrue
- **HARE KRISHNA - Restoracio**
  79, Hindley Street (1-a etaĝo) - **ADELAIDE**, Australia. Malfermita de lundo ĝis ĵaŭdo 12h00-15h00; vendredo 12h0-20h00; sabato de la 12h00: prasado.
- **MARIGOLD GARDEN TEA HOUSE**
  62 Unley Road, **ADELAIDE**, Australia - Tel. 83730455. Malfermita de lundo ĝis sabato 10h30-17h00.
- **SARAH'S CAFE'**
  112 Lipson Street (Adelajdhaveno) **PORT ADELAIDE**, Australia. Malfermita de lundo ĝis sabato 12h00-17h00. Vespermanĝo ekde la 18h00. Privataj ĉambroj haveblaj.
- **VEGO and LOVE'N IT**
  240 Rundle Street (1-a etaĝo), **ADELAIDE**, Australia. Tel. 82237411. Malfermita de lundo ĝis vendredo 10h00-17h00.
- **VEGA GARDENS GUEST HOUSE**
  Cudlee Creek Guest House, **ADELAIDE**, Australia
  Tel. 83892372. Lito kaj matenmanĝo; pliaj manĝoj aranĝeblaj.

FRANCIO

- **MONTAGARD - Restoracio**
  6, rue Maréchal Joffre - FR-06400 CANNES, France Tel. 0493399838 - Fakso 0493399734
  Fermita Dimanĉo

GERMANIO

- **GUT ZUM LEBEN-VERSAND - Vendejo**
  de produktoj laŭnature kultivataj sen gena manipulado - Alberto Erba - Maw-Braun Str. 4 - DE-97828 **ALTFELD**, Germanio - Deutschland. Petu senpagan katalogon per fakso 0049 9391 504409.
- **KARLSRUHE** - suda Germanio

bela urbo proksima al Baden-Baden, Strasbourg, Heidelberg kaj al la Schwarzwald, facile atingebla ankaŭ per trajno, germana vegetaranino simpatianta al nia lingvo sed ne ankoraŭ parolante Esperanton, je malalta prezo, gastas vintre en sia domo vegetaranajn personojn. Nepre anoncu vin antaŭe: Christel Gentile - Saarlandstrasse 156 - DE-76187 Karlsruhe, Germanio-Deutschland - Tel. 0049-721-562813.

IRLANDO

- **CORNUCOPIA**
  19 Wicklow Street, **DUBLIN** 2, Ireland - Tel. 01 6777583. Malfermita ĉiutage; fermita dimanĉo.
- **BLAZING SALADS II**
  25 Powerscourt, Townhouse Centre, IE-**DUBLIN** 2, Ireland Tel. 01 6719552. Malfermita ĉiutage 9h00-18h00; fermita dimanĉo.
- **JUICE**
  Castle House, South Great Georges Street, IE.-**DUBLIN** 2, Ireland Tel. 01 4757856. Malfermita ĉiutage 11h00-23h00.
- **MARKS BROTHERS**
  7 South Great George's Street, IE-**DUBLIN** 2, Ireland Tel. 01 6771085. Malfermita ĉiutage.
- **WELL-FED CAFE**
  6 Crow Street, IE-**DUBLIN** 2, Ireland, Tel. 01 6772234.

ITALIO

- **APRITI SESAMO - Restoracio**
  Via Montecorno 4 - IT-43100 PARMA, Italia - Tel. 270.274 - Fermita dimanĉo, lundo kaj mardo vespere.
- **SAN GIULIANO** - Centra Italio
  sur la alteco de 650 metroj supre la nivelo de la maro. Germana vegetaranino simpatianta al nia lingvo sed ne ankoraŭ parolanta Esperanton, je malalta prezo gastas somere en sia kampara domo vegetaranajn personojn; la domo estas ĉirkaŭita de arboj, je distanco de 2 Km de la vilaĝo, kaj de 15 km de Campobasso. Nepre anoncu vian alvenon antaŭe: Christel Gentile - Contrada Fontana Cappella n. 16 IT-86010 San Giuliano del Sannio (Campobasso), Italia - Tel. 0874/79574

JAPANIO

- **AJANTA** - Hinda Restoracio
  3-11 Nibancho, Chiyoda-ku, JP-TOKYO, Nippon - Tel. 03-3264-4255 Malfermita ĉiutage 24 horojn - vegetaraj manĝoj haveblaj
- **ASHOKA** - Hinda Restoracio
  2 fl., Pearl Bldg, 7-9-18 Ginza, Chou-ku, JP-TOKYO, Nippon Tel. 03-3572-2377. Malfermita ĉiutage: de lundo ĝis sabato kaj festotagoj 11h00-21h30; dimanĉo 12h00-20h30 - vegetaraj manĝoj haveblaj.
- **BON (FUCHA-RYORI)** - Budhana Restoracio
  1-2-11 Ryusendji, Taito-ku, JP-TOLYO, Nippon-Tel. 03-3872-0234 Malfermita lundo, merkredo, ĵaŭdo, vendredo

12h00-14h00 - 18h00-20h30; sabato kaj dimanĉo 15h00-17h00; fermita mardo. Multekosta.

- **DAIGO (SHOJIN-RYORI)** - Budhana Restoracio
  2-4-2- Atago, Minato-ku, JP-TOKYO, Nippon - Tel. 03-3431-0811 Malfermita de lundo ĝis vendredo 12h00-14h00 / 17h00-20); fermita sabato kaj dimanĉo. Multekosta.
- **DELHI GINZA** - Hinda Restoracio
  3 fl., Nishi Ginza 11h50-21h30 - vegetaraj manĝoj haveblaj.
- **GM NAIR-S GM** - Hinda Restoracio
  4-10-7, Ginza, Chuo-ku, JP-TOKYO, Nippon - Tel. 03-3541-8246 Malfermita lundo, merkredo, ĵaŭdo, vendredo, 11h30-21h30; dimanĉo kaj festotagoj 11h30-20h30; fermita mardo. Vegetaraj manĝoj haveblaj.
- **MAHARAJA** - Hinda Restoracio
  6 fl., Takano Bldg., 3-26-11, Shinjuku, Shinjuku-ku, JP-TOKYO, Nippon. Malfermita ĉiutage 11h30-20h30. Vegetaraj manĝoj haveblaj.
- **MAHARAO** - Hinda Restoracio
  B1 fl., Hibiya Mitsui, Bldg., 1-1-2 Yurakucho, Chiyoda-ku, JP-TOKYO, Nippon. Malfermita ĉiutage 11h00-22h00-Vegetaraj manĝoj haveblaj.

KANADO

- **TORONTO VEGETARIAN ASSOCIATION**
  736 Bathurst Street - Toronto, ON M5S 2R4 - CANADA (416) 533-3897 - E-mail: tva@veg.on.ca Web site: http//www.veg.on.ca fax: (416)533-6327.
- **RESTORACIOJ CENTRA TORONTO**
- **Annapuma**
  1085 Bathurst St. (Dupont), 537-8513
- **Bo De Duyen Restaurant**
  254 Spadina, 2nd Floor, 703-1247.
- **Buddha's Vegetarian Foods**
  666 Dundas St. W, 603-3811
- **Cafe Radishio**
  191 1/2 King St. E., 865-1600
- **Dandelion Deli**
  70 Yorkville Ave, 922.-1093.
- **Govinda's Dining Room**
  243 Avenue Rd., 922-5415.
- **Healing Books Cafe**
  509 Bloor St. W.,. 925-1980.
- **Hey Good Cooking**
  238 Dupont Street, 929-9140
- **Imagine cafe**
  96 Spadina Ave, 504-2379.
- **Juice for life**
  238 Queen St. W., 408-3581.
- **Juice for Life Restaurant**
  521 Bloor St. W., 531-2635.
- **Juice It Up**
  258 Dupont St., 926-1101 ext. 28.

- **Kensington Natural Bakery & Cafe**
  460 Bloor St. W., 534-1294.
- **Le Commensal**
  655 Bay St. (Elm), 596-9364.
- **Life Sustenance**
  460 Parliament St., 466-5624.
- **Lotus Garden**
  393 Dundas St. W., 598-1883.
- **Naturally Yours Gourmet**
  1 First Canadian Place (King & Bay), 368-0100, 44 Eglinton Ave. W., 485-5545 Commerce Court (Bay & Wellington), 364-7401
- **The Vegetarian Restaurant**
  2849 Dundas St. W., 762-1204.
- **Veget**
  452 Gerrard St. E., 929-0691.

- NORDE DE LA 401-a
- **Buddhist Vegetarian Kitchen**
  3290 Midland Ave, #9, 292-7095.
- **Kamal's Bombay Chowpatty Restaurant**
  7200 Markham Rd. (905) 472-0111.
- **Lorthon Vegetarian House**
  4390 Steeles Ave. E. (Kennedy), (905) 940-3333.
- **Lotus Pond Vegetarian Restaurant**
  3838 Midland Ave. (Steeles), 412-3140.
- **Tov-Li Pizza &Falafel**
  5982 Bathurst St., 650-9800.
- **Vajrayana Garden**
  5186 Yonge St. 733-9883.

OKCIDENTE DE RIVERO HUMBER
- **Health Haven**
  Centennial Parl Plaza, 5555 Eglinton Ave W., 621-3636.
- **Ruby's Organic Vegan Restaurant**
  3150 Ridgeway Dr. #25 (Hwy 403), (905) 569-9076.

ORIENTE DE VALEO DON
- **The Big Carrot Deli**
  348 Danforth Ave. 466-2129.
- **Chowpatty Pure Vegetarian**
  1541 Victoria Parl, 750-7854.
- **Gujarat Durbar**
  1386 Gerrard St. E., 406-1085
- **Naturally Yours Gourmet**
  919 Kingston Rd., 691-7055.
- **Simon's Work Vegetarian Kitchen**
  801 Gerrard St. E. (Logan), 778-9836.

VENDEJOJ CENTRA TORONTO
- **Appletree Natural Foods**
  752 Queen St. W., 504-9677.

- **Baldwin Natural Foods**
  20 1/2 Baldwin St., 979-1777.
- **Down Under Health Foods**
  491 Church St., 928-0807.
- **Essence of Life Natural Foods**
  56D Kensington Ave, 204-1030.
- **Evergreen Natural Foods**
  513 St. Clair Ave. W. 536-2932
  161 Roncesvalles Ave., 534-2684.
- **Four Seasons Natural Food**
  2837 Dundas St. W. 769-2931.
- **Granny's Country Bulk & Helath Food.**
  975 Eglinton Ave. W. 782-2110.
- **Health Valley**
  390 Bloor St. W., 963-9695.
- **Helen's Natural Foods**
  283 Roncesvalles Ave, (High Park Blvd), 534-1833.
- **Longevity Research**
  162 Spadina Ave (Queen), 504-6018.
- **Market Earth**
  430 Bloor St. W. 968-6363.
- **Marz Natural Food**
  856 Englinton Ave. W. (Bathurst), 780-0900.
- **Nature's Health Food**
  595 Bay St. (Dundas), 979-7499
  9350 Yonge St. (Hillcrest Mall), (905) 770-0939
  1530 Alblon Rd. (Kipling), Etobicoke, 745-2209
- **Noah's Natural Foods**
  322 Bloor St. W. (Spadina), 968-7930
  2395 Yonge St., 488-0904.
- **Primelife Herbals**
  900 Bloor St. W., 534-4123.
- **Raisins and Almonds Natural Foods**
  3501 Bathurst St., 782-7258.
- **Rosedale General Store - o**
  1075 Yonge St., 927-0359.
- **Strictly Bulk**
  2389 Bloor St. W., 766-3319
  924 Bloor St. W., 533-3242.
- **Sugar & Spice**
  265 Augusta Ave, 593-1664.
- **Sunshine Natural Foods**
  1455 Bathurst St. /St. Clair), 588-1496.
- **Taste of Nature**
  380 Bloor St. W., 925-8102.
- **The Health Shoppe**
  1375 Yonge St., 968-1225
  St. Lawrence Market North, 92 Front St. E., 366-4353
  41A Charles St. W., 923-5071.

NORDE DE LA **401-a**

- **Daya Health Foods**
  8236 Yonge St., (905) 881-0454.

- **Don Valley Health Foods - d**
  3060 Don Mills Rd. (Peanut Plaza), 491-5160.
- **Down to Earth Natural Foods**
  10720 Yonge St. (905) 737-0768.
- **Golden Harvest Health Foods**
  240 Sheppard Ave, W., 225-8269.
- **Natural Herbal & Vegetarian Products**
  550 Highway 7 E , Unit 57 (Leslie), (905) 881-8819
  25 Milliken Blvd., unit A20 (Finch), 297-7276.
- **Nature's Loft Bulk & Natural Foods**
  205 Don Head Village Blvd., (905) 737-1661.
- **Noah's Natural Foods**
  7117 Bathurst St., (905) 731-2098.
- **Snowball Organica -O**
  1344 Wellington St., King City, (905) 727-9227.
- **The Source Health Foods**
  3555 Don Mills Rd., (Finch), 497-2270.
- **Unicom Health Foods - od**
  5021 Yonge St., 512-9016.

OKCIDENTE DE RIVERO HUMBER
- **Better Living Natural Foods**
  1500 Royal York, 249-1895.
- **Ruby's House of Grains**
  3150 Ridgeway Dr. Unit 25, (905) 569-9076
- **Spence's Natural Foods**
  1125 Bloor St. E. (905) 279-0722.

ORIENTE DE LA VALO DON
- **B.K. Natural Foods**
  114 Eglinton Square, 752-4688.
- **Beachcomber Health Food Pantry**
  2138 Queen St. E. (Glen Manor), 693-5328.
- **The Big Carrot - O**
  348 Danforth Ave, 466-2129.
- **Food for Thought Natural Foods**
  2976 Danforth Ave, 699-0583.
- **Healthier by Nature**
  3037 Kingston Rd., 266-8478.
- **Natural Durum Bakery**
  296 Markham Rd, 266-2955.

SVISLANDO

- EUROPEAN VEGETARIAN UNION (EVU)
  Secretary: Sigrid De Leo, Bluetschwitzerweg 5
  CH-9443 WIDNAU, Helvetia - Tel./Fax +4171/7226445 - e-mail: evu@openoffice.ch.
- SCHWEIZ-VEREINIG FÜR VEGETARISMUS (SVV)
  Renato Pichler, Postfach, CH 9466 SENNWALD, Helvetia - Tel. +41817571586; Fax 7572819 e-Mail: renato@box.echo.ch.



KUBO

CIENFUEGOS
Avenida 56/E
31 kaj 33

Vegetarana Kafejo

EL RECREO

Malfermita dum la tuta semajno de la 9h00 atm ĝis la 8h00 ptm

La kafejo *EL RECREO*, kiu troviĝas en la urbo *CIENFUEGOS* en Kubo, ofertas ĉiutage vegetarajn pladojn, dolĉaĵojn, glaciaĵojn el fruktoj, fruktosukojn, ktp. *Gladis Alfonso Rodriguez* administras la kafejon. *Frank Vazquez Acevedo* entuziasme zorgas pri la kuirado, gvidas la kuiristinojn, kaj ornamas arte la pladojn. La manĝaĵoj estas bone faritaj kaj bongustaj. La kafejo estas tre vizitata de la urbanoj.

La Kubanaj samideanoj bezonas vegetarajn receptojn, gazetojn kaj librojn pri nia vegetara kuirarto. Se oni havas tiun materialon, oni povas sendi ĝin al nia Reprezentanto s-ro: ***José Luis Montes de Oca - Calle Josè M. Sanchez 70 - CU - 53000 Santo Domingo, Villa Clara - Cuba.***



SVISLANDO

Zürich
Sihlstrasse 28
Tel. 2213870

Vegetarana
Restoracio

HILTL

*

Heinz HILTL kaj lia filo Rolf estas la proprietuloj en Zuriko de fama vegetarana restoracio, la plej malnova en Svislando. Fakte la afero komenciĝis antaŭ cent jaroj, kaj Rolf estas en la kvara generacio de gvidantoj de HILTL. Malproksima estas la tempo, kiam la iamaj proprietuloj devis batali kontraŭ nekompreno pri tiu vivmaniero, kaj la klientoj, mokataj kiel "herb-manĝegantoj", devis eniri kaŝe tra la malantaŭenirejo. La klientoj nuntempe estas ĉiutage ĉirkaŭ 1.200, kaj ofte ankaŭ la urbestro de Zuriko manĝas ĉi tie. La pladoj multe varias kaj inter ili estas kvindek diversaj salatoj kaj dudek kvin Hindaj pladoj. Tiuj manĝaĵoj neniam estis tiel serĉataj kiel nuntempe. Antaŭ dudek jaroj - asertas Heinz Hiltl - la manĝ-kutimoj komencis ŝanĝi en Svislando, kaj la nuntempa generacio kaj precipe infanoj ĉiam malpli kaj malpli ŝatas viandon.

* Foto de Thomas Burla el Tages-Anzeiger 4/4/98

NIAJ FAMILIAJ AFEROJ

Ni kore dankas la TEVA-anojn, kiuj aktive kunlaboras kaj tiujn, kiuj pro diversaj kialoj ne povas kunlabori, tamen subtenas per mondonacoj nian agadon. Ni kortuŝe rememoras la vortojn de samideanino **Betty Larsen** el Danlando, kiu donacis 1000 DK-ojn al nia asocio, por ke "ni instruu, instruu nian lingvon kaj per ĝi ni portu nian mesaĝon al ĉiuj en la mondo".

Malĝojaj Notoj



Ernesto Váña

Ni dediĉis nian LETERO-n de E/V 14/98 kun granda tutpaĝa foto al nia Honora Prezidanto Ernesto Váña, kiu forpasis la 19-an de marto en Dudince, Slovakio en sia 90-jaro, kaj ni deziras memorigi lin al ĉiuj niaj legantoj per foto de li ankaŭ en tiu ĉi kajero.

Nora Moerbeek-Bartels

La 17-an de marto 1998 forpasis en Beverwijk, Nederlando, Nora Moerbeek-Bartels, Kavaliro en la Ordeno de Oranje-Nassau pro siaj Esperanto-agadoj. Ŝi estis sekretario de Nederlanda Societo de Blindaj Esperantistoj (NOSOBE) kaj de Ligo Internacia de Blindaj Esperantistoj (LIBE), kies brajlan Organon "Esperantista Ligilo" ŝi redaktis; ŝi estis Prezidando de Tutmonda Asocio de Esperantistoj Nefumantaj (TADEN) kaj tre konata pro sia multflanka aktivado; per komputilo ŝi tradukis plurajn librojn. Nora estis Membro de TEVA.

ASOCIAJ INFORMOJ

Aktualajn asociajn informojn TEVA donas al la Membroj per la Organo, t.e. la LETERO de Esperantista Vegetarano, kiu aperas tiom ofte en la jaro kiom estas novaĵoj, kaj la kajero ESPERANTISTA VEGETARANO, kiu profundigas la asociajn temojn kaj aperas unufoje jare.
La kajeron kaj la LETERO-n la Ĝenerala Sekretariejo sendas rekte al la Membroj.
Ĉiu Membro donas unufoje jare libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto. La Reprezentanto sendas je la fino de la jaro la sumon de la mondonacoj al la Kasisto:

S-ro William Parrott - 15 Aldborought Court - Douglas Avenue - GB - Exmouth EX8 2HA - United Kingdom
kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo ĉe:
S-ino Lilia Fabretto - Via Pietro Cartoni 12/12 - IT - 00152 Roma, Italia.
Per la ĉisupra letero la Reprezentanto detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj la adresoj de la Membroj. En landoj, kie TEVA ne havas Reprezentantojn, la Membroj sendas la mondonacojn rekte al la Kasisto s-ro William Parrott per:

- konto "**teva-h**" ĉe Universala Esperanto-Asocio (UEA) - Nieuwe Binnenweg 176 - NL - 3015 BJ Rotterdam, Nederland, aŭ
- internacia poŝtmandato, aŭ
- poŝtĝirokonto TEVA n-ro **271418907**, aŭ
- en landoj kie estas malfacile sendi monon per la ĉisupraj pagmanieroj, la Membroj sendas al la Kasisto IRK-ojn (Internaciaj Respondkuponoj), maldekstre stampitaj de la vendanta poŝtoficejo.

La sola Kasisto de TEVA estas s-ro William Parrott. Neniu alia estas rajtigita peti kaj enspezi monon por TEVA escepte de la aktualaj Landaj Reprezentantoj, kiuj sendas la monon al la Kasisto je la fino de la jaro.

La aktualaj nomoj kaj adresoj de la Landaj Reprezentantoj aperas en la lasta numero de la LETERO aŭ de la jara kajero ESPERANTISTA VEGETARANO.

ESTRARO DE TEVA 1998

PREZIDANTO	: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16	Ireland
VICPREZIDANTO	: William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR	United Kingdom
ĜENERALA SEKRETARIO	: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 ROMA	Italia
KASISTO	: William Parrott, 15 Aldborough Court,Douglas Ave, EXMOUTH EX8 2HA	United Kingdom

Poŝtĝirokonto TEVA: 271418907

HONORAJ PREZIDANTOJ: Lev N.Tolstoj,Rusio; René de Ladevèze,Francio; Natan B.Havkin,Israelo;Ernesto Váňa, Slovakio

HONORAJ MEMBROJ : Paul Enz,Svislando; Clara de Hess,Argentino

LANDAJ REPREZENTANTOJ

ALBANIO	: S-ino Rita Permeti,Rruga 4 Deshmoret P.11/B,Shk.5,Ap.20,TIRANE,	Albania
ARGENTINO	: Roberto Sartor, c.c. 48, AR-5881 MERLO (San Luis)	Argentina
AŬSTRALIO	: Bob Felby, 6 Dorset Street, SEMAPHORE PARK	S.A. 5019, Australia
BELGIO	: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL,	Belgique - België
BOLIVIO	: D-ino Wilhelmine Verhaaf,Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMBA,	Bolivia
BRAZILO	: Onei Boracini, R Paulo Roberto Rezende,380 - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO -SP - 15092-040	Brasil
BRITIO	: William Simcock,Clayton House, BUTTERTON,LEEK,Staffs, ST13 7SR	United Kingdom
ĈINIO	: D-ro Liang ji Liu, 20 Yang Ming Lu, Jiangxi Zhongyi Xueyuan,330006 NANCHANG	Cina
DANLANDO	: Ejnar Hjorth,Christiansgade 38,2,DK 9000 AALBORG,	Danmark
FRANCIO	: Inĝ.Pascal Rouillard, 35 Rue Georges Bizet, 13200 ARLES	France
HISPANIO	: Martin Bustin, Ap.do de Correos 4143, ES-03080 ALICANTE ,	España
HUNGARIO	: D-ino Maria Papp,Kalvaria 96/D,H 6500 BAJA,	Magyar T.
IRANO	: S.N. Mozaffari,Poŝtfako Sanduq-E-Posti 5935, 11365 TEHRAN,	Iran
IRLANDO	: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16,	Ireland
ISRAELO	: Mark Steinberg,Poŝtkesto Tevat-Doar 9137, 31091 HAJFA,	Israel
ITALIO	: Lilia Fabretto,Via Pietro Cartoni 12,00152 ROMA,	Italia
KANADO	: Normand Fleury,6358 rue de Bordeaux,H2G 2R8 MONTREAL,Québec,	Canada
KOLOMBIO	: Prof.Rafael Antonio Mejia,Apartado A 6990, CALI(V),	Colombia
KOREO	: Jong-ĝin GIM,Chon-AN,Poŝtfako Saseoham 5,CHON-AN SI 330-600,	Chung-nam Korea
KOSTARIKO	: Danilo Oviedo Quesada - Apartado 011 - La Cuesta - CR - 8251 CORREDORES	Costarica
KUBO	: Josè Luis Montes de Oca, Calle Josè M.Sanchez 70 - 53000 SANTO DOMINGO - Villa Clara -	Cuba
NORVEGIO	: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N 1970 HEMNES I HOLAND.	Norge
PAKISTANO	: S.A.Farani,House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, JHELUM,	Pakistan
PERUO	: Inĝ.P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33,	Peru
POLLANDO	: Prof. Antoni Pawel Tabacki - PL-40-900 KATOWICE - 2 skrytka pocztowa 490	Polska
PORTUGALIO	: Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr.Joao Couto 6 r/cA, 1500 LISBOA,	Portugal
RUMANIO	: Inĝ. Olimpia Zait, Str. Dimbovitei 87, Ap. 23 - RO 3400 CLUJ-NAPOCA	România
RUSIO	: Inĝ. Bronislav Ĉupin - d.k. 4831 - RU - 426061 IĴEVSK	Rossija
SUD-AFRIKO	: D-ro J.P.Hammes, Poŝtfako Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA	Suid Afrika
SVEDIO	: Arne Wingqvist, Centralvägen 8 - SE-18631 VALLENTUNA	Sverige
SVISLANDO	: S-ino Elisabeth Eisenegger, Sonnhaldenstrasse 4, CH 8032 ZURICH	Helvetia
TAJLANDO	: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai,10400 BANGKOK,	Thailand
TOGO	: Koffi Gbeglo,Poŝtfako Boite Postale 13 169 Nyékonakpoé TG-LOME,	Togo
TUNIZIO	: Abderrazak Tabka,Rue Bizerte 72 bis,4070 M'SAKEN,	Rep. Tunisienne
VENEZUELO	: David G.Valecillos, Calle 79 - 3 C-72 MARACAIBO,	4002 Venezuela
VJETNAMO	: Nguyễn Dinh Long, 50/6/9 Nguyễn Dinh Chiêu,P.3,Quân Phu Nhuân,THANH PHO HO CHI MINH,	Viêt Nam
ZAIRIO	: Mfumu Ndongala Nsimba, Poŝtfako Boite Postale 1323, KINSAASA I, Kongo,Congo	Zaïre

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 Roma, Italia

